

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, гр. ПШмз-22-1 _____ Олена ВОЙЦЕХІВСЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент _____ Людмила МІХЕСВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 2023р.

Хмельницький, 2023

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

_____ Євген ПОТАПЧУК

підпис

протокол № 5 від 19 грудня 2022 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Олени ВОЙЦЕХІВСЬКОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни».

Керівник кваліфікаційної роботи: Людмила МІХЕСВА, кандидат педагогічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 серпня 2023 р. № 30

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 08 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Ієрархічна структура актуальних страхів особистості» Ю. Щербатих і Е. Івлевої; «Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії» О. Сагалакової та Д. Труєвцева; методика «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна; методика «Вивчення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. Казанцевою).

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні підходи до вивчення проблеми соціальних страхів у студентському віці, страх як соціокультурний феномен, соціально-психологічні особливості студентського віку, психологічні особливості прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни, методика проведення діагностичного дослідження, аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження, психокорекційна програма подолання соціальних страхів студентської молоді в умовах війни, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
6 рисунків, 5 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 19 грудня 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2023 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2023 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2023 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2023 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2023 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	_____ жовтня 2023 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	_____ грудня 2023 р.	виконано

Здобувач _____ Олена ВОЙЦЕХІВСЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи _____ Людмила МІХЕСВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни»

Здобувач Олена ВОЙЦЕХІВСЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Людмила МІХЕСВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 76 сторінок, 5 таблиць, 6 рисунок, перелік джерел посилання складає 67 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: студентська молодь, тривога, тривожність, страх, соціальний страх, соціофобії.

Об'єкт дослідження: соціальні страхи студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни.

За результатами дослідження розроблено психокорекційну програму подолання соціальних страхів студентської молоді в умовах війни.

Одержані результати можуть бути використані в практичній діяльності викладачів і психологів закладів вищої освіти у роботі зі студентами.

Дипломник _____ Олена ВОЙЦЕХІВСЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ	10
1.1 Страх як соціокультурний феномен	10
1.2 Соціально-психологічні особливості студентського віку	25
1.3 Психологічні особливості прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни	32
Висновки до розділу	41
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	43
2.1 Методика проведення діагностичного дослідження	43
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	51
2.3 Психокорекційна програма подолання соціальних страхів студентської молоді в умовах війни	64
Висновки до розділу	72
ВИСНОВКИ	75
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	51
ДОДАТОК А ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	84
ДОДАТОК Б МЕТОДИКА «ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СВОЇ САМООЦІНКИ» (розроблена Г. Казанцевою)	101
ДОДАТОК В МЕТОДИКА «ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ» Ч. СПІЛБЕРГЕРА В МОДИФІКАЦІЇ Ю. ХАНІНА	103
ДОДАТОК Г «ОПИТУВАЛЬНИК ІЄРАРХІЧНОЇ СТРУКТУРИ АКТУАЛЬНИХ СТРАХІВ ОСОБИСТОСТІ» (ІСАС) Ю. ЩЕРБАТИХ, Е. ІВЛЕВА	107
ДОДАТОК Д ОПИТУВАЛЬНИК «СОЦІАЛЬНІ ТРИВОГИ ТА СОЦІОФОБІЇ» О. САГАЛАКОВОЇ, Д. ТРУЄВЦЕВА	110

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне українське суспільство переживає період значних змін (політичних, економічних, культурно-національних, соціальних) і стресових подій, зокрема, повномасштабного вторгнення росії на територію України. Стан тривоги та виникнення різних страхів серед українців є результатом зовнішніх впливів, які включають в себе інформацію, що поширюють засоби масової інформації щодо військового вторгнення росії, жертв у зоні конфлікту, а також прямих військових подій, що відбуваються на власних очах громадян. У таких умовах студентська молодь, що є однією з найбільш вразливих соціальних груп, стикається з численними труднощами та викликами. Війна створює загрозу не лише з фізичного, а й з психологічного погляду, оскільки супроводжується стресом, загрозами для близьких, розлукою, травмами тощо. В умовах війни молодь повинна бути готовою адаптуватися до постійних змін, відмовлятися від старих стереотипів і розвивати навички саморегуляції. Психологічний стан студентів може вплинути на їхню навчальну, соціальну та особистісну сфери. Страх та тривога можуть знижувати їхню стресостійкість та заважати адекватній реакції на важливі події і рішення. Тому дослідження психологічних особливостей прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни є важливим для покращення психологічного стану та підвищення стресостійкості. Розуміння цих аспектів дозволить психологам і педагогам розробити ефективні психокорекційні програми для молоді та сприяти їх психологічному благополуччю й успішній адаптації в умовах війни.

У галузі психології страх вивчається як високий рівень емоційного збудження (Н. Виноградова, І. Кулагіна та ін.); його пов'язують з фрустрацією соціальних потреб людини (Л. Гозман, Л. Грищенко та ін.); з особистісними характеристиками (Б. Братусь, Ф. Василюк, Ю. Забродін, Б. Зейгарник, В. Менделевич, А. Петровський)

Проблема соціального страху досліджується в рамках психологічного (А. Бандура, М. Вітковська, Дж. Вольпе, Л. Грошева, В. Гузенко, О. Дурманенко, Д. Кияшко, О. Кондаш, М. Кузнецов, С. Кухарський, А. Лісневська, І. Мейжис, В. Мельничук, В. Шаповалова та ін.) і клінічного підходів (Д. Барлоу, О. Гнатишина, Б. Карвасарський, Д. Кларк, В. Осіпов, В. Скребець, С. Турнер та ін.).

Проте, не зважаючи на існуючі дослідження щодо проблеми страху, вивченню соціальних страхів студентської молоді в умовах війни та можливостей їх психологічної корекції приділено мало уваги, що й зумовило вибір теми нашої роботи.

Актуальність проблеми, її теоретична та практична значущість і недостатня наукова розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи.

Об'єктом дослідження є соціальні страхи студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни.

Мета дослідження: визначити, обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні особливості прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни та розробити психокорекційну програму подолання соціальних страхів студентської молоді в умовах війни.

Згідно мети визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз наукових джерел, присвячених вивченню проблеми соціальних страхів.
2. Визначити та обґрунтувати психологічні особливості прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни.
3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни.
4. Розробити психокорекційну програму подолання соціальних страхів студентської молоді в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: виявлені психологічні особливості прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни сприятимуть розробці

психокорекційної програми, спрямованої на зниження та подолання соціальних страхів здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження:

– *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел, що відображають стан дослідженості проблеми;

– *емпіричні методи:* 1) методика «Ієрархічна структура актуальних страхів особистості» Ю. Щербатих і Е. Івлевої; 2) «Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії» О. Сагалакової та Д. Труєвцева; 3) методика «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна; 4) методика «Вивчення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. Казанцевою);

– *методи математичної обробки даних.*

Практичне значення дослідження полягає у розробці психокорекційної програми подолання соціальних страхів студентської молоді в умовах війни. Матеріали дослідження можуть бути використані у практичній діяльності викладачів і психологів закладів вищої освіти у роботі зі студентами.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось в Хмельницькому національному університеті. До експерименту було залучено 37 здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету факультету міжнародних відносин і права спеціальності «Середня освіта. Англійська мова та література» 2 і 3 курсів, з них 35 дівчат і 2 хлопців.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: кафедральному науковому семінарі «Актуальні проблеми наукових досліджень здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2023», тема доповіді: «Шляхи подолання соціальних страхів студентської молоді», (м. Хмельницький, 18-19 жовтня 2023 року); XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору», тема доповіді: «Особливості соціальних страхів осіб юнацького віку» (м. Хмельницький, 30.11.2023 р.); стаття «Результати дослідження психологічних особливостей прояву соціальних

страхів студентської молоді в умовах війни» (Психологічні травелогі. Науковий журнал. Хмельницький, 2023, № 4 (6)).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (67 найменувань) та 5 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 117 сторінок машинописного тексту (основна частина – 76 сторінок).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Страх як соціокультурний феномен

Сучасне суспільство переживає значні зміни, які викликають різноманітні зрушення у поведінці та стані особистості, що негативно впливає на психічне здоров'я та загальний стан кожної людини. Наприклад, повномасштабна війна росії проти України, нестабільність у соціально-економічному розвитку, поглиблення кризових ситуацій в країні та постійна невизначеність сприяють виникненню розладу емоційного балансу, страхів і тривожності.

Одним із перших психологів, який вперше систематично дослідив та описав у своїх працях поняття тривоги, є З. Фрейд. Він розглядав тривожність як важливий аспект психічного функціонування й акцентував увагу на ролі психічних конфліктів і підсвідомих бажань у виникненні тривожних станів.

З. Фрейд виділив і обґрунтував три види тривоги в залежності від її джерела:

1) Реалістична тривога – це емоційна реакція на реальну загрозу зовнішнього світу. Цей тип тривоги є синонімом страху і може обмежувати здатність людини ефективно реагувати на джерело загрози.

2) Невротична тривога – виникає через внутрішній тиск від неприйнятних бажань та імпульсів, що приховуються у підсвідомості (Id). Ця тривога відбувається від страху, що ці імпульси стануть усвідомленими, і Ego не зможе їх контролювати. В основі цього типу тривоги лежить страх від того, що наслідки вчинків можуть бути дуже негативними.

3) Моральна тривога – викликана тиском від Super-Ego. Це емоційна реакція на загрозу з боку Super-Ego, коли Ego відчуває, що може порушити моральні норми чи стандарти. Моральна тривога виникає, коли Id прагне

виразити непристойні думки чи вчинки, і Super-Ego реагує на це відчуттями провини, сорому або самозвинуваченням [56].

Аналіз наукової літератури підтверджує взаємозв'язок між поняттями «тривога» і «тривожність».

Тривога – це неприємний емоційний стан, який виявляється в очікуванні негативних подій, наявності несприятливих передчуттів, страху, напруги та хвилювання.

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини до частого переживання сильної тривоги навіть у звичайних ситуаціях. Часто її розглядають як особистісну особливість або як властивість темпераменту, пов'язану зі слабкістю нервових процесів.

Згідно з уявленнями Ч. Спілбергера, тривога представляє собою емоційний стан, який може виникати в ситуаціях загрози, небезпеки та невизначеності, і проявляється у вигляді напруження й очікування негативного розвитку подій. Часті переживання тривоги можуть призводити до формування такої особистісної риси, як тривожність – це відносно сформована схильність особистості до надмірного хвилювання та сприйняття загрози для свого «Я» у різних ситуаціях, що призводить до збільшення внутрішнього стану тривоги [9].

Досліджуючи тривожність А. Прихожан виокремлює кілька її видів, включаючи особистісну, ситуативну, відкриту і приховану. Науковець стверджує, що особистісна тривожність – це основна характеристика особистості, яка формується у ранньому дитинстві та проявляється у готовності особи до хвилювання та переживання страху у зв'язку з різними для неї важливими подіями. Ситуативна тривожність, з іншого боку, вказує на інтенсивність емоційних реакцій, які виникають у відповідь на конкретні події. Відкрита тривожність проявляється у свідомих діях і поведінці, пов'язаних з переживаннями тривоги. До цих форм відносять гостру, неконтрольовану тривожність, а також тривожність, яку люди намагаються свідомо регулювати або компенсувати. Крім того, він говорить про культивовану тривожність. Прихована тривожність, навпаки, характеризується надмірним спокоєм,

нечутливістю до реальних проблем або навіть їх запереченням. Це може включати такі приховані форми тривожності, як агресивність, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь, надмірна мрійливість тощо [9].

Тривожність – це психічний стан, який характеризується почуттями напруги, страху, неспокою та невпевненості. Вона може виявлятися на різних рівнях від легкої тривожності до більш серйозних тривожних розладів, таких як загальний тривожний розлад (ГТР), панічний розлад, соціальний тривожний розлад тощо:

- загальний тривожний розлад (ГТР) – це хронічна форма тривожності, при якій людина постійно відчуває неспокій, напругу та страх без явних причин;
- панічний розлад характеризується несподіваними інтенсивними нападами паніки, які можуть включати сильні фізичні симптоми, такі як підвищене серцебиття, потовиділення та задишка;
- соціальний тривожний розлад виникає, коли людина має велику тривожність і страх перед соціальними ситуаціями та взаємодією з іншими людьми;
- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) розвивається після досвідчення серйозних стресових подій, таких як війна, аварія або насильство. Люди з ПТСР можуть відчувати тривожність, відновлюючи спогади про травматичні події;
- окремі фобії – це тривожність, пов'язана з конкретними предметами, ситуаціями або явищами, такими як арахнофобія (страх перед павуками) або аерофобія (страх перед літаками);
- змішаний тривожний розлад – це коли людина виявляє ознаки кількох типів тривожності одночасно або в різних періодах часу.

Тривожність – це емоційний стан, який не пов'язаний з конкретною ситуацією і може виявлятися майже в будь-якій в діяльності. Вона супроводжує людину практично постійно. Але коли людина боїться чогось конкретного, то цей стан називається страхом. Наприклад, страх темряви, страх висоти або страх

замкнутого простору – це конкретні ситуації, які викликають страх, на відміну від загальної тривожності [60].

Доволі часто люди поєднують поняття тривоги та страху, але насправді це не зовсім дотичні поняття. Страх і тривога – це два різні психологічні стани, які виникають у різних ситуаціях і мають різні причини.

Синдроми тривоги та страху є серед найпоширеніших психопатологічних симптомів у дитинстві, і вони стали об'єктом дослідження для багатьох науковців в галузі філософії, психології, психіатрії, психоаналізу, таких як В. Ананьєв, В. Астапов, О. Захаров, М. Кляйн, В. Мясіщев, А. Прихожан, К. Роджерс, О. Співакокська, Л. Стукан, Р. Шевченко, З. Фрейд, К. Хорні та інші.

О. Захаров стверджує, що «страх» і «тривога» мають спільний елемент – це почуття неспокою, що виникає у зв'язку з небезпекою та відсутністю відчуття безпеки [9]. Науковець пояснює відмінності між тривогою та страхом через наступні порівняння:

- тривога – це сигнал безпеки, тоді як страх – реакція на цей сигнал;
- тривога більше схожа на передчуття, в той час як страх – це відчуття конкретної загрози;
- тривога може підвищити психічну активність, а страх, навпаки, може її знизити;
- стимули, що викликають тривогу, мають загальний, неявний і абстрактний характер, тоді як страх зазвичай пов'язаний з конкретними подіями;
- тривога проєктується в майбутнє як очікування загрози, а страх базується на минулих травмуючих досвідах;
- тривога в основному визначається соціальними чинниками, тоді як страх має більше інстинктивний характер у відповідь на загрозу [60].

На думку П. Тіллїх, страх і тривога взаємопов'язані, але він розрізняє їх таким чином: страх визначається як реакція на конкретний об'єкт, з яким людина може зіткнутися та продемонструвати мужність у відповідь на цю загрозу.

Тривога, навпаки, означає відсутність конкретного об'єкта та характеризується відсутністю чіткої спрямованості і цільового спрямування [60].

Г Салліван запропонував інший погляд на відмінності між тривогою та страхом. Він вважав, що джерелом тривоги є зазвичай близька та значуща для особи людина, тоді як страх виникає на основі можливих похідних від потреб людини [29].

О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська пояснюють відмінності між тривогою та страхом через низку ознак (див. табл. 1.1) [28]

Таблиця 1.1 – Відмінні особливості тривоги і страху

ОЗНАКА	ТРИВОГА	СТРАХ
Ставлення до небезпеки	Сигнал небезпеки	Відповідь на небезпеку
Часові особливості	Виникає до настання небезпеки	Виникає під час настання небезпеки
Дія на психіку	Збудлива	Гальмівна
Характер стимулів, що викликають емоцію	Невизначений, абстрактний характер	Визначений, конкретний характер
Напрямок у часі	Проектується в майбутнє	Джерелом є травмівний минулий досвід
Роль розумових процесів у формуванні психічних відчуттів	Ірраціональний феномен	Раціональний феномен
Локалізація в корі	Ліва півкуля	Права півкуля
Форма реагування	Соціально-обумовлена	Інстинктивно-обумовлена

Деякі вчені дійсно підтримують думку, що страх включає інстинктивні форми реагування, тоді як тривога більше пов'язана з соціальними аспектами та сприймається як більш комплексна емоція.

Р. Мей та Ф. Березін розглядають тривогу як первинну реакцію на загрозу, що є більш простою порівняно зі страхом. Ф. Березін створив концепцію

«тривожного ряду», в якій описав послідовність виникнення різних емоційних станів. У цьому ряду страх виникає на четвертому етапі у формі опредмеченої тривоги [29].

У монографії «Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі» науковці С. Томчук і М. Томчук зазначають, що «у сучасному світі висуваються все більші вимоги до людей. Щоб бути активними учасниками подій, ми повинні бути готовими активно використовувати свій розум, психологічно і фізично мобілізуватися, що може викликати значний рівень напруження. Успішна діяльність вимагає від нас вироблення високого рівня компетентності і, водночас, відсутність психологічного дискомфорту і страхів є показником нашої ефективності» [56].

Вітчизняні вчені, такі як В. Вілюнас, Л. Виготський, О. Захаров, П. Каптерев, О. Кондаш, М. Левітов, А. Леонова, І. Павлов, А. Прихожан, М. Сеченов та інші, здійснили значний вклад у дослідження питань, пов'язаних із страхами.

В Академічному тлумачному словнику української мови поняття «страх» трактується як «стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний чеканням чого-небудь неприємного, небажаного. Страх – це сигнал перед небезпекою, що загрожує організмові, і сам він не залежить від людської волі. Страх являє собою певні фізіологічні симптоми, які в людей з дужою нервовою системою або зовсім не з'являються, приглушуються, або ж швидко зникають [1].

Огляд літературних джерел показує, що існують різні підходи до тлумачення феномену страху й аналізу його походження. Наприклад, Ч. Дарвін вважав страх вродженою особливістю, яка служить адаптаційною функцією для людини (і тварин). У. Джеймс розглядав страх як одну з трьох найсильніших емоцій, разом із радістю та гнівом. К. Ізард вважав страх однією з основних емоцій, яка може викликати різні внутрішні переживання та зовнішні вираження. Ф. Ріман вбачав страх як вроджений та індивідуальний феномен, який відображає особистісні особливості та виникає внаслідок нерозв'язаних ситуацій.

Ф. Ріман виділив чотири основні форми страху. Перша з них – це страх перед самозреченням, який виникає, коли людина переживає втрату свого «Я» і стає залежною. Друга форма страху – це боязнь стагнації «Я», яка виражається у відчутті ізоляції і втрати. Третя форма страху – це страх перед змінами, який виявляється в почутті невпевненості та несталості. Четверта форма – це страх перед необхідністю, який проявляється у відчутті обмеженості та неволі [56].

В. Бондар і В. Синьов страх трактують як це емоцію, що виникає, коли індивід переживає загрозу своєму фізичному чи соціальному існуванню. Ступінь страху може коливатися від легкого побоювання до глибокого жаху, залежно від характеру цієї загрози. Часті переживання страху можуть призвести до закріплення цієї емоції та збереження її навіть у відсутність реальної загрози. В результаті це може впливати на формування рис характеру, таких як боягузливість і тривожність [21].

Певна частка дослідників розглядає страх як реакцію пасивної оборони, що вказує на ризик чогось від когось більш потужного або небезпечного, який потрібно уникнути або від нього відступитися. Якщо загроза виходить від менш потужного, то це викликає активну оборонну реакцію – гнів. Все залежить від співвідношення сил. Очевидно, що у людей, які менш сильні і мають проблеми в подоланні життєвих труднощів, може бути більше підстав для виявлення страху.

Страх може проявлятися у різних сферах життя і діяльності індивіда, а саме:

- страх може викликати фізіологічні реакції, такі як підвищений пульс, швидке дихання, підвищений кров'яний тиск, потовиділення, зморшки на шкірі, тремтіння та інші симптоми стресу (фізіологічна сфера);

- страх може викликати психологічні переживання, такі як тривожні думки, переляк, невпевненість, страх перед майбутнім, негативні очікування та супроводжуватися психічною напругою (психологічна сфера);

– люди можуть реагувати на страх шляхом зміни своєї поведінки. Це може включати уникнення ситуацій або об'єктів, які викликають страх, втрату інтересу до активностей, занять і соціальних відносин (поведінкова сфера);

– страх може впливати на взаємодію з іншими людьми. Індивід може уникати спілкування або ситуацій, які можуть викликати страх, а також може відчувати незручність і невпевненість у соціальних ситуаціях (соціальна сфера);

– страх може впливати на мислення та сприйняття індивіда. Він може призводити до концентрації на негативних аспектах ситуації, ірраціональних думок і розгубленості (когнітивна сфера);

– страх може викликати емоційні реакції, такі як тривожність, паніка, страх, обурення, сором, гнів, пригнічення і інші емоції, пов'язані зі станом напруженості (емоційна сфера).

Аналіз наукових джерел засвідчив різноманітність класифікацій (за джерелом, характером, інтенсивністю тощо) і типологій страхів, запропонованих різними науковцями, які займалися означеною проблемою. Ось деякі з найбільш поширених класифікацій страхів:

1) За джерелом:

– біологічні страхи – це страхи, що виникають як відповідь на фізичну загрозу для життя чи фізичного благополуччя, наприклад, страх перед хижими тваринами, небезпечними ситуаціями на дорозі тощо;

– соціальні страхи – це страхи, пов'язані зі стосунками і соціальною взаємодією, наприклад, страх перед відмовою, публічним виступом, відхиленням тощо.

2) За характером:

– конкретні страхи: виникають відповідно до конкретних об'єктів або ситуацій, наприклад, страх висоти, страх павутиння, страх літаючих комах тощо;

– абстрактні страхи – це страхи перед абстрактними або складними поняттями, наприклад, страх перед майбутнім, страх перед невідомим тощо.

3) За інтенсивністю:

- нормальні страхи – це страхи, що виникають у всіх людей в певних ситуаціях і не завдають серйозного обмеження в їхньому житті. Наприклад, тривожність перед екзаменом;

- патологічні страхи – це страхи, що є надмірними, неадекватними та можуть призвести до серйозних проблем у житті індивіда, наприклад, фобії.

4) За проявами:

- фізіологічні прояви страху: фізичні реакції організму на страх, такі як підвищений пульс, пітливість, нудота тощо;

- психологічні прояви страху: емоційні та когнітивні реакції на страх, такі як тривожні думки, переляк, стурбованість тощо.

5) За часовими рамками:

- актуальні страхи виникають у конкретному моменті або на певному етапі життя;

- хронічні страхи тривають протягом тривалого періоду часу та можуть стати частиною характеру особистості.

Відомий німецький психотерапевт і психоаналітик А. Кемпінські визначив та описав чотири основних види страхів, які можуть виникати у людей, а саме:

- біологічний страх являє собою базові, вроджені страхи, що виникають на ранніх стадіях розвитку дитини і мають важливе еволюційне значення для виживання (страх перед втратою близької особи (страх перед розлукою), страх перед висотою, страх перед темрявою тощо);

- травматичний страх виникає внаслідок травматичних подій або досвіду, які людина пережила у минулому (страх перед повторенням травматичного досвіду або страх перед подіями, що асоціюються із травмою);

- невідомий страх пов'язаний з невідомими, невизначеними обставинами чи ситуаціями, що не можна чітко передбачити (страх перед невідомим майбутнім, страх перед невідомими людьми або місцями);

- соціальний страх відноситься до соціальних ситуацій і міжособистісних відносин (страх перед виступами в громадськості (сценічна

тривожність), страх перед відмовою або відкиданням соціальними групами, страх перед конфліктами з іншими людьми тощо) [30]

Французький психолог і психоаналітик Б. Карвасарський у своїх дослідженнях також виділяє основні види страхів:

- страх простору – це страх, який виражається у різних формах, і може бути пов'язаний з обмеженістю простору, агорафобією (страх великих відкритих просторів) або кластрафобією (страх закритих просторів);

- соціофобія – вид страху, пов'язаний з громадським життям і може включати в себе страх перед соціальними ситуаціями, суспільством або спілкуванням з іншими людьми;

- нозофобія – страх захворіти яким-небудь захворюванням або страх перед медичними процедурами та лікарями;

- танатофобія – вид страху, пов'язаний зі страхом перед смертю, яка є однією з найфундаментальніших та загальних форм страху;

- сексуальні страхи, пов'язані з сексуальними ситуаціями, і можуть включати в себе страх перед інтимністю, відвертістю або страх перед власною сексуальністю;

- страхи завдати шкоди собі чи близьким;

- «контрастні» фобії – це страх голосно вимовити слово, вчинити щось непристойне або навіть лише подумати про це;

- фобофобія – страх боятися чогось, і може вказувати на страх перед власними страхами [50].

Розглянемо більш детально соціальні страхи.

Соціологічні та психологічні дослідження засвідчують, що найпоширенішим джерелом страхів і побоювань, є особливості соціальних відносин.

Соціальний страх – це тип страху, що пов'язаний зі страхом перед соціальними ситуаціями або взаємодією з іншими людьми. Цей тип страху може включати в себе страх перед громадськими подіями, виступами перед

аудиторією, спілкуванням з незнайомими людьми або навіть спробами вступити в соціальні відносини тощо.

Соціальні страхи можуть бути пов'язані з біологічними страхами, але завжди мають унікальний соціальний аспект, який переважає над примітивними виживальними факторами. Конкретні форми вияву соціальних страхів залежать від характеристик історичного періоду і типу суспільства.

Аналіз наукових джерел дозволив виділити основні ознаки соціального страху: страх перед осудом (сприйняття того, що інші можуть судити або критикувати вашу поведінку, вигляд або дії); соціальна тривожність (переживання напруги і тривожності перед соціальними подіями або ситуаціями); важкість у спілкуванні (важкість і нездатність виражати себе в соціальних ситуаціях, боязнь зробити помилку або викликати негативну реакцію інших); ухиляння від соціальних ситуацій (бажання уникнути соціальних ситуацій або подій, які можуть викликати тривогу); фізичні симптоми (фізичні прояви тривожності, такі як підвищення пульсу, потовиділення, тремор або нудота).

Варто зазначити, що одним із перших науковців, який вивчав соціальний страх, був Дж. Вольпе. Він ввів «соціальний страх» до наукового обігу й описав його як боязнь соціальних об'єктів або ситуацій взаємодії у суспільстві. Науковець виділяє два основних механізми, що призводять до виникнення соціального страху: 1) «механізм наслідування і навчання на моделях» – описує, як боязнь може виникнути у людини внаслідок спостереження за іншими людьми (це означає, що людина може почати боятися чогось, з чим вона сама досвіду не мала, але бачила, як інші реагують на це з обуренням або страхом); 2) другий механізм полягає в тому, що страхи можуть поширюватися на схожі ситуації – тобто, якщо людина боїться однієї конкретної соціальної ситуації, цей страх може розповсюдитися на подібні ситуації (наприклад, страх перед публічним виступом може вплинути на страх перед іншими соціальними ситуаціями, такими як спілкування з начальством чи іспитами).

О. Гнатишина зауважує, що термін «соціальний страх» вперше був включений до міжнародної класифікації хвороб у 1980 році. Науковиця зауважує, що з XVIII століття, особливо під час періодів інтенсивних соціально-економічних змін, спостерігається збільшення кількості людей, які стикаються з соціальними страхами. Це явище найбільш поширене серед осіб підліткового й юнацького віку молодих дорослих [17].

Дж. Вольпе вказував на те, що більшість соціальних страхів характеризуються множинністю, тобто особа часто відчуває не лише один страх, а цілу сукупність страхів одночасно [36].

Ю. Щербатих, досліджуючи дану проблему, серед різноманітних форм прояву соціальних страхів виділяє такі: страх керівництва та підлеглих, страх відповідальності, страх невдачі, страх успіху, страх близьких соціальних контактів та страх самотності, страх оцінки [36].

Страх керівництва та підлеглих, запропонований Ю. Щербатих, є одним із соціальних страхів і відображає психологічний дискомфорт, який виникає в особи у контексті відносин з керівниками або підлеглими в організації або соціальному середовищі. Цей страх може виявлятися у вигляді тривожних переживань, стресу, низки негативних емоцій та психологічного дискомфорту, пов'язаного з різними аспектами взаємодії між керівництвом і підлеглими. Основні ознаки страху керівництва та підлеглих можуть включати: невпевненість (особистість може відчувати себе невпевненою у власних діях та рішеннях у присутності керівників або колег), страх критики (людина може боятися негативних відгуків, критики або вимог керівництва та турбуватися про свою репутацію), страх втрати контролю (індивід може переживати тривожність через відчуття втрати контролю над ситуацією або власними діями), страх невдачі (особистість може опинитися під впливом страху перед можливістю невдачі або провалу в завданнях, покладених на неї керівництвом), потреба у схваленні (особистість може активно шукати схвалення та підтримки від керівництва, а також відчувати стрес у випадку негативного відгуку), обмежена

самовираженість (страх може призводити до обмеженої самовираженості та вибору менш конфліктних шляхів взаємодії з колегами і керівництвом) [36].

Варто зазначити, що страх керівництва та підлеглих може виникати з різних причин, таких як негативний досвід минулих відносин, низька самооцінка, страх перед відмовою чи втратою роботи. Цей страх може впливати на професійний і особистий розвиток особи та вимагати психологічної підтримки та саморозвитку для подолання його негативних наслідків.

Страх відповідальності відображає психологічний дискомфорт або тривожність, яка виникає в особистості перед можливістю нести відповідальність за власні дії або рішення. Цей страх може виникати у різних сферах життя та роботи, де індивід відчуває потребу взяти на себе відповідальність за свої вчинки та їхні наслідки. До основних рис страху відповідальності можна віднести: незручність перед прийняттям рішень (особистість може боятися брати на себе відповідальність за прийняття важливих рішень, оскільки це призводить до стресу та невпевненості), страх перед помилками (страх перед вчинками, що можуть призвести до помилок або негативних наслідків, може ускладнювати прийняття рішень і дій), схильність уникати відповідальності (особистість може уникати ситуацій, де вона повинна бути відповідальною, шукати виправдання чи виникають ситуації, де інші беруть на себе відповідальність), переживання страху перед критикою (людина може боятися негативної оцінки або критики інших у випадку, якщо вона несе відповідальність за результати), потреба у визнанні та підтримці (страх відповідальності може викликати потребу в підтримці та визнанні від інших осіб, щоб зменшити тривожність) [36].

Отже, страх відповідальності може виникати у різних ситуаціях, таких як професійні обов'язки, сімейні ролі, лідерство або важливі життєві рішення. Для подолання цього страху може бути корисною самосвідомість, розвиток навичок прийняття рішень та відповідальності, а також психологічна підтримка та психотерапія, якщо страх відповідальності перешкоджає нормальному функціонуванню й особистому розвитку.

Соціальний страх невдачі представляє собою страх перед можливістю невдачі, провалу або неуспіху в соціальних ситуаціях або при виконанні важливих завдань. Цей страх може впливати на поведінку та вчинки особи в різних життєвих сферах, включаючи освіту, роботу, відносини, творчість тощо. Основні риси страху невдачі включають: страх перед критикою (боязнь критики чи негативної оцінки інших у випадку, якщо не вдасться досягти поставленої мети), перфекціонізм (схильність до встановлення надмірно високих стандартів та очікувань від себе, що може відтермінувати або ускладнювати завдання), схильність уникання важливих завдань (особистість може уникати ситуацій або завдань, які вона сприймає як можливі джерела невдачі, замість того, щоб взятися за них), анксіозність та стрес (страх перед невдачею може супроводжуватися посиленою анксіозністю та стресом в соціальних ситуаціях), самосумнівання (особистість може постійно сумніватися в своїх можливостях і компетентності), потреба в підтримці та підтвердженні (людина може залежати від підтримки інших або підтвердження успіху для зменшення страху перед невдачею) [36].

Таким чином, страх невдачі може перешкоджати особистому та професійному розвитку, а також призводити до уникання важливих можливостей. Подолання цього страху може включати роботу над самовпевненістю, розвиток навичок прийняття рішень і впевненості в своїх здібностях.

Соціальний страх успіху, визначений Ю. Щербатих, представляє собою страх перед досягненням великого успіху, слави, визнання та відповідальності, що можуть супроводжувати цей успіх у суспільстві. Цей страх може виникнути внаслідок багатьох факторів, включаючи обставини дитинства, страх втрати певних цінностей чи відгуку оточення. До основних рис страху успіху відносять: переживання страху перед високими очікуваннями (особистість може боятися того, що успіх принесе з собою підвищені очікування та відповідальність), самосаботаж (внаслідок страху успіху, людина може навмисно або навіть підсвідомо здійснювати дії, що заважають досягненню успіху), схильність до

уникання ризику (особа може уникати нових викликів і можливостей, що можуть призвести до успіху, через боязнь невдачі), страх перед відгуком оточення (сприйняття негативного відгуку від інших людей може збільшити страх успіху), недооцінення себе (людина може сумніватися у власній здібності підтримувати успіх та вважати себе недостатньо гідною досягти його), страх перед втратою автентичності (особистість може опинитися під впливом суспільних очікувань і втратити свою ідентичність через успіх) [36].

Для подолання страху успіху можуть бути корисними стратегії саморозвитку, робота над самовпевненістю, прийняття ризику та підтримка психолога чи психотерапевта. Важливо розуміти, що успіх є позитивним результатом та можливістю для розвитку, і страх перед ним може бути подоланим.

Визначені Ю. Щербатих страх близьких соціальних контактів і страх самотності, є важливими аспектами соціальних страхів та відображають психологічні аспекти, пов'язані з взаємодією людей у суспільстві. Страх близьких соціальних контактів вказує на боязнь інтенсивних і близьких відносин з іншими людьми. Особистість, яка переживає цей страх, може уникати глибоких міжособистісних зв'язків, боятися відкривати свої почуття та думки перед іншими, а також переживати тривожність у відносинах, намагаючись уникати їх взагалі. Страх самотності вказує на боязнь відокремленості та відчуття самотності. Людина, яка має цей страх, може боятися бути самою собою, незалежною від інших, і шукати постійну компанію та підтримку, навіть якщо це веде до невідповідних відносин або залежності [36].

На нашу думку, ці соціальні страхи можуть виникати з різних причин, включаючи минулий досвід, виховання та соціокультурні чинники. Їх подолання може вимагати розвитку соціальної компетентності, впевненості у собі, роботи над власними переконаннями та ставленням до відносин з іншими.

Страх оцінки або страх суджень відображає боязнь критики, осуду та негативної оцінки з боку інших людей. Основні характеристики цього соціального страху включають: страх перед осудом (особистість може боятися

того, що інші люди будуть судити її за її дії, вчинки, вигляд, висловлювання тощо, що може призводити до переживання тривожності та невпевненості у власних можливостях), бажання бути прийнятим (особи з цим страхом можуть надмірно прагнути долучитися до групи, бути прийнятими та вподобаними іншими, що може призводити до надмірної конформності та нездатності висловлювати власну думку або вести себе незалежно), соціальна тривожність (страх оцінки може також супроводжуватися соціальною тривожністю, тобто тривожністю у соціальних ситуаціях та при взаємодії з іншими людьми), уникання виступів і відкритих дій (люди з цим страхом можуть уникати виступів перед аудиторією, відкритих виражень своїх почуттів і думок, а також ризикованих ситуацій, де їхня діяльність може бути оціненою іншими), перфекціонізм (у деяких випадках, страх оцінки може спонукати особистість до перфекціонізму, постійної спроби бути бездоганними, оскільки недосконалість може сприйматися як можливий привід для критики) [36].

Вважаємо, що для подолання страху оцінки можуть бути корисними стратегії самопідтримки, підвищення впевненості у собі, розробка навичок соціальної адаптації і сприйняття конструктивної критики як засобу особистого та професійного зростання.

Таким чином, вплив соціального страху на життя людей, зокрема студентської молоді, є значущим і має комплексний характер. Соціальний страх може мати різноманітний вплив на життя студентів, включаючи їхнє психологічне благополуччя, навчання, соціальну адаптацію й особистий розвиток. Важливо розробляти стратегії подолання цього страху, щоб забезпечити можливості для соціальної взаємодії та досягнення особистих і професійних цілей.

1.2 Соціально-психологічні особливості студентського віку

Студентство, як соціальна категорія та феномен, має глибоке історичне коріння та розвивалося протягом великого періоду часу. Термін «студент» (від

лат. *studens* (*studentis*) – такий, що старанно працює; той, що займається) відноситься до епохи середньовіччя, і його корені належать до латинської мови. Перші університети були створені в Європі в XI-XII століттях у епоху середньовіччя. Найбільш відомими з них є університети в Болоньї (заснований в 1088 році), Парижі, Оксфорді та інших містах. На той час студентами були зазвичай чоловіки, вони займалися вивченням релігійних, філософських і наукових предметів.

Д. Фельдштейн зазначав, що поняття «студентство» включає в себе студентів як групу людей з певними характеристиками, такими як кількість, вікова та статевая структура, розподіл за територією, соціальний статус і роль. Крім того, воно відображає особливий етап соціалізації, який проходять багато молодих людей під час свого навчання, і який характеризується певними соціально-психологічними особливостями [22].

Студентство – це спільнота молодих людей, які здійснюють усвідомлений процес навчання вищій освіті, з метою здобуття професійних знань, навичок та якостей, що дозволять їм виконувати різноманітні професійні, культурні, громадські, сімейні й інші функції після завершення навчання в закладах вищої освіти. Серед молоді студенти виділяються тим, що вони мають більший рівень освіти, виявляють великий інтерес до набуття знань і проявляють високу активність у суспільному житті.

Студентський вік – це час, коли молодь активно формує свою особистість, вчиться, розвивається та приймає незалежні життєві рішення. Це також період, коли студенти вступають у різні соціальні, культурні та академічні спільноти, розширюють свої знайомства та відкривають для себе нові можливості. У студентському житті також існують виклики, пов'язані з навчанням, фінансами, самоідентифікацією та соціальною адаптацією.

Віковий період студентства зазвичай охоплює діапазон від приблизно 18-20 років до приблизно 22-25 років. Однак тривалість цього періоду може варіюватися.

Аналіз психологічної літератури дозволяє дійти думки, що у науковців панують різні думки щодо визначення точних вікових меж для цього періоду. Так, наприклад І. Кулагіна розглядає старший шкільний вік, як ранню юність (16-17 років), а саму юність – від 17 до 20-23 років. За В. Мухіною, юність – це час переходу від отрочтва до дорослості, і вікові рамки цього періоду коливаються від 15-16 до 21-25 років [44]

Як завершальну стадію сходинки персоналізації характеризує юність В. Слободчиков. Важливими характеристиками юнацького віку, на думку науковця, є здатність до саморефлексії, усвідомлення власної індивідуальності, розробка життєвих планів, готовність до самовизначення, бажання свідомо будувати власне життя та поступове вrostання в різні сфери життя [58].

За теорією Дж. Холла, юність – це віковий період від 13 до 24 років, що характеризується яскравими внутрішніми конфліктами й емоційними турбуленціями. Він розглядав юність як період «бурі та натиску», в якому молодь часто переживає нестабільність емоційного стану та коливання між активним зацікавленням у всьому навколо й апатією [44].

Згідно з теорією З. Фрейда щодо стадійного розвитку особистості, юнацький вік відповідає генітальній фазі, яка триває від 12 до 18 років. На цьому етапі сексуальні потяги стають домінуючими і вони виражаються через нормальну статеву активність [44].

Ж. Піаже відносив юнацький вік до формально-операційної стадії, яка настає після 11 років [44].

Р. Сельман розглядає юнацький вік як період, коли індивід переходить до більш високого рівня розуміння та прийняття різних перспектив, зокрема суспільної. У цей період можливий розвиток більш абстрактного сприйняття міжособистісних відносин, яке включає в себе здатність координувати різні точки зору третіх осіб, враховуючи суспільні аспекти [44].

Ш. Бюлер визначає юнацький вік як період від 16 до 25 років у своїй моделі фаз життєвого шляху. Психологія розвитку особистості в підлітковому та

ранньому юнацькому віці асоціюється з процесами самовизначення та формуванням життєвого шляху у цей період [44].

Р. Гаулд та Д. Левінсон визначають юнацький вік як період від 16 до 22 років. Цей період характеризується процесами дорослішання, бажанням до самостійності та певним ступенем невизначеності [44].

І. Кон визначає ранню юність, починаючи з 15 років, і розглядає як процес переходу від дитинства до дорослості. Цей перехід охоплює вік від 11-12 до 23-25 років і поділяється на три етапи: підлітковий вік (11/12 - 14/15 років), юнацький вік (14/15 – 18 років) і пізня юність та початок дорослості (18/23 – 25 років). У юнацькому віці формується самосвідомість, образ «Я», відбувається самовизначення та вибір професії. Важливим психологічним аспектом є відкриття внутрішнього світу особистості [58].

Юність, як стверджує О. Сапогова, є ключовим періодом у формуванні світогляду. Світогляд не обмежується лише набутими знаннями та досвідом, він включає систему переконань і переживань, які сприймаються як істинні та правильні. В юнацькому віці особистість стикається з життєвими питаннями та починає активно розвивати свій світогляд. Це включає в себе розуміння власного місця в соціальній спільноті, вибір майбутнього соціального статусу та шляхів його досягнення. Науковиця запевняє, що в юнацькому віці особистість стає свідомою свого місця в суспільстві й починає визначати власну життєву позицію. Вибір цієї позиції є важливим компонентом процесу соціалізації, який сприяє інтеграції особистості в суспільство та допомагає знайти свою ідентичність, як у соціальному, так і у професійному вимірі. [58].

За Л. Божович, основними завданнями молоді в юнацькому віці є визначення свого становища в житті, формування світогляду та його вплив на сприйняття навколишнього світу, розвиток самосвідомості та моральної свідомості [37].

О. Євдокімова у статті «Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу» зазначає, що незалежно від різниці у соціальному походженні та фінансовому

статусі, студентство об'єднується спільною сферою діяльності, формуючи єдину соціально-професійну групу. Ця спільна діяльність породжує у студентів спільні інтереси, групову самосвідомість, характерну субкультуру та спосіб життя. Крім того, вікова однорідність підсилює цю спільність, що відокремлює студентство від інших соціально-професійних груп. Ця соціально-психологічна спільність підтримується різними студентськими організаціями, що займаються політичною, культурно-освітньою, спортивною та побутовою діяльністю [22].

Провідною діяльністю студентського віку є навчання та підготовка до майбутньої професійної діяльності. Це період інтенсивного засвоєння нових знань, умінь і навичок, які допоможуть студентам в подальшій кар'єрі та професійному розвитку. Так, визначні науковці Д. Ельконін і О. Леонтьєв в рамках психологічної періодизації саме навчально-професійну діяльність вважали однією з провідних діяльностей юнацького віку [59]. Цієї думки притримувався і Д. Фельдштейн, який вважав, що в юнацькому віці характерними формами діяльності є праця та навчання [59].

Люди в цьому віці зазвичай активно обирають свою спеціальність або галузь, вивчають нормативні та вибіркові предмети, здобувають практичні навички та досвід через участь у практиках, стажуваннях і лабораторних роботах. Окрім того, вони розвивають критичне мислення, аналітичні здібності, вміння розв'язувати складні завдання та працювати в команді.

Навчання є не лише процесом засвоєння знань, але й формує особистісні якості, такі як самодисципліна, відповідальність, організованість. Студенти також мають можливість спілкуватися з викладачами та одногрупниками, обмінюватися ідеями, думками та досвідом, що розширює їх світогляд і підвищує соціальну активність. Загалом, навчання є провідною діяльністю студентського віку, оскільки воно визначає їхні можливості для майбутнього професійного та особистісного розвитку.

Студентський вік характеризується численними новоутвореннями та особливими особистісними змінами, оскільки це перехідний період від підліткового статусу до дорослої особистості. Аналізуючи наукову літературу,

можна зробити висновок, що структурні особливості юнацького віку включають в себе такі новоутворення:

- Самовизначення. Студенти починають активно задумуватися про своє майбутнє та вибір професії, вони формують свої кар'єрні цілі, інтереси та плани. Новоутворенням є поява ясної уяви про те, хто вони є і ким хочуть бути в майбутньому.

- Соціальна ідентичність. Студентський вік включає у себе процес формування соціальної ідентичності, тобто молоді люди починають розуміти своє місце в суспільстві, свої ролі та статуси, і це новоутворення визначає їхні відносини з оточуючими.

- Незалежність і самостійність. Студенти набувають більшої незалежності від батьківських впливів і починають приймати власні рішення. Це новоутворення означає здатність вирішувати проблеми, планувати та вести незалежний спосіб життя.

- Активна громадянська позиція. Багато студентів стають більш соціально активними та зацікавленими у суспільних питаннях, вони можуть долучатися до студентських об'єднань, політичних рухів або волонтерських організацій.

- Формування особистісних цінностей. У студентському віці люди починають більш усвідомлено формувати свої особистісні цінності та переконання, вони формують власну систему цінностей, яка визначає їхні вчинки та вибори.

- Сприйняття світу. Студенти розширюють своє знання про світ завдяки навчанню та самостійному дослідженню. Це новоутворення допомагає розвивати критичне мислення й аналітичні здібності.

- Самосвідомість. Студенти стають більш самосвідомими й усвідомлюють власні сильні та слабкі сторони. Це допомагає їм покращувати себе та працювати над власним розвитком.

Загалом, ці новоутворення в студентському віці є важливими для подальшого особистісного розвитку та визначають індивідуальну траєкторію кожного студента. Вони впливають на вибір кар'єри, соціальну активність, стосунки з іншими та загальний спосіб життя. Окрім того, ці новоутворення також мають значний вплив на суспільство, оскільки студенти стають активними членами громадськості, відіграють роль у формуванні сучасних цінностей та сприяють соціальним і культурним змінам.

Студентський вік є досить проблемним і, у зв'язку із цим, може супроводжуватись кількома кризами та труднощами [57]. Розглянемо деякі з найпоширеніших криз:

1) Криза самоідентифікації. Молоді люди у студентському віці активно розвивають свою самосвідомість і намагаються визначити власну ідентичність. Вони стикаються з питанням «Хто я?» та шукають своє місце в суспільстві.

2) Академічна криза. Перехід до закладу вищої освіти може бути складним для студентів через вищий рівень навчання та вимоги. Деякі студенти можуть стикатися зі стресом, пов'язаним з навчанням, і прагненням до успіху.

3) Соціальна криза. Зміна середовища та розрив з родиною може призвести до соціального стресу. Студенти намагаються знайти нових друзів і побудувати нові соціальні зв'язки.

4) Економічна криза. Багато студентів стикаються з фінансовими труднощами, особливо якщо вони самостійно фінансують своє навчання. Це може викликати стрес і вимагати пошуку додаткових джерел доходу.

5) Криза вибору професії. Студентам доводиться вирішувати, яку професію вони хочуть обрати. Це може бути важким рішенням, оскільки воно впливає на їхню майбутню кар'єру.

6) Емоційна криза. Перехід до студентського віку може супроводжуватись емоційними коливаннями, нервовими розладами та пошуком власного емоційного балансу.

Ці кризи є нормальною частиною розвитку і можуть сприяти особистісному зростанню, якщо студенти знаходять способи подолати їх.

Таким чином, можна підсумувати, що у психології юність розглядається як психологічний період, коли відбувається перехід до самостійності. Це час самовизначення, здобуття психічної, ідейної і громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості та самосвідомості. Зазвичай дослідники виділяють ранню юність (від 15 до 18 років) та пізню юність (від 18 до 23 років) як дві підфази цього періоду.

Студентський період життя передбачає оволодіння всіма можливими соціальними ролями дорослої особи, можливість вибору та прийняття відповідальності, участь у різних соціальних ініціативах, отримання вищої освіти й освоєння обраної професії. Основними аспектами студентського життя є професійна підготовка, особистісний розвиток і самоутвердження, розширення інтелектуальних можливостей, духовне збагачення, вдосконалення моральних, естетичних і фізичних якостей.

Студентський вік є ключовим періодом для формування особистості та її інтеграції в суспільство, і новоутворення цього періоду визначають багато аспектів життя студентів і впливають на їхнє майбутнє.

1.3 Психологічні особливості прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни

Під час вступу до закладу вищої освіти молодим людям відкриваються нові можливості та горизонти у її майбутньому житті. Психологи, які вивчають формування особистості на цьому етапі розвитку, стверджують, що у процесі адаптації до студентського середовища відбувається розвиток важливих навичок, таких як саморозвиток, самореалізація та самоствердження. Ці навички важливі для успішної адаптації і розвитку особистості. Адаптаційний процес зазвичай включає в себе навчання з іншими членами соціального оточення. Але соціальне середовище може впливати як позитивно, так і негативно на цей процес. Серед негативних чинників, які можуть гальмувати розвиток соціальних навичок, є соціальні страхи. З одного боку, ці страхи є невід'ємною частиною

соціалізації, але з іншого боку, вони можуть ставити перешкоди на шляху успішного вивчення соціальних навичок у студентському середовищі [20].

Варто відзначити, що тривога перед важливими подіями, такими як публічні виступи чи важливі іспити, є нормальною реакцією в дорослому житті. Вона може мати позитивний вплив, оскільки змушує нас готуватися та брати відповідальність за свої дії. Але інколи цей страх може набути негативного вигляду та завадити нам. Замість того, щоб мотивувати нас, він може блокувати наші ресурси та перешкоджати соціальній активності. Це може викликати неприємні емоції і переживання. Отже, тривога перед важливими подіями може бути корисною, але також потребує управління, щоб не допустити її негативних наслідків на наше емоційне та соціальне життя.

Молоді люди на етапі юності стикаються з особливими видами страхів, які виникають у контексті їхньої соціальної інтеграції та самовизначення в суспільстві дорослих. Ці страхи відображають більш складний спектр моральних і соціальних питань і мають соціальний характер. У цьому періоді особливо активно виникають тривоги, пов'язані з відповідальністю за прийняття важливих рішень, можливими труднощами в особистому житті та навчанні. Соціальні страхи, які важливою мірою визначають психологічний стан студентів, поступово витісняють більш прості біологічні страхи та набувають більш вираженого соціального характеру. Вони можуть виникати на фоні багатьох чинників і формувати певний соціальний страховий контекст, залежно від історичної епохи та характеру суспільства [11].

На появу і формування причин виникнення страхів у юнацькому віці суттєвий вплив мають такі чинники, як: невизначене майбутнє у осіб юнацького віку; потяг до самостійності при невизначеному соціальному статусі; недостатня сформованість самооцінки і саморегуляції; невдала спроба вести “доросле” життя; конфліктний клімат у сім'ї; наявність тривожності.

Аналіз наукових джерел показав, що у формуванні страхів у юнацькому віці важливу роль відіграють різні чинники, серед яких можна виділити такі: невизначене майбутнє (молоді люди зіштовхуються з багатьма

невизначеностями у майбутньому, такими як вибір професії, плани на життя, стосунки із одногрупниками тощо), що може створювати тривожність і страх перед невідомим; бажання стати самостійними та незалежними, що може викликати страх перед невизначеністю соціального статусу і майбутніми відповідальністю та викликами; недостатня сформованість самооцінки і саморегуляції, що може призвести до страху перед невдачами та критикою; невдала спроба вести «доросле» життя, що може викликати страх перед невдачами та різкими змінами; сімейні конфлікти та проблеми можуть призводити до формування страхів і тривожності у молоді; наявність тривожності, що може підсилювати страхи та тривожність в юнацькому віці.

Аналіз наукових джерел показав, що соціальні страхи у студентської молоді можуть проявлятися через різні психологічні особливості: страх оцінки і критики, страх соціального відхилення, страх неуспіху, страх невдачі в міжособистісних відносинах.

Численні дослідження показують, що студенти часто хвилюються, що їхні дії та досягнення можуть бути оцінені іншими, і ця оцінка може вплинути на їх репутацію або самооцінку. Це може призвести до страху перед проведенням публічних виступів, висловленням власних думок на групових заняттях, критики, протилежної статі, починань і змін свого життя тощо.

Самооцінка студента відіграє значущу роль у процесі формування майбутнього фахівця. Самооцінка може бути оптимальною або неоптимальною. Оптимальна самооцінка відзначається тим, що особа правильно оцінює свої здібності та можливості, має адекватне ставлення до свого досвіду, вміє реалістично оцінювати свої досягнення та невдачі, і ставить перед собою реальні цілі, які можна досягти. При цьому, вона також враховує, як її досягнення будуть сприйматися іншими людьми. Іншими словами, оптимальна самооцінка виражається в пошуку реального балансу без переоцінки або надмірної критичності. Цей тип самооцінки є найбільш підходящим для конкретних умов і ситуацій [52].

Самооцінка може бути і неоптимальною: занадто завищеною або занадто заниженою. Ці екстремальні варіанти самооцінки можуть впливати на саморегуляцію і викликати порушення самоконтролю. Особливо це проявляється у взаємодії з іншими, де індивіди з завищеною або заниженою самооцінкою можуть стати джерелом конфліктів. Люди з завищеною самооцінкою можуть вести себе зневажливо і проявляти неухвалене ставлення до інших, висловлюючи різкі та необґрунтовані коментарі, виявляючи нетерпимість до інших думок, іноді виражаючи зарозумілість і зазнайство. Занадто низька самооцінка може перешкоджати їм навіть помічати, як їхні вчинки ображають інших, оскільки вони не завжди бачать явний негатив у власних вчинках і висловлюваннях [52].

Наявність в «Я-концепції» студентської молоді конструктивів, що вказують на їх професійну роль і ідентифікацію (наприклад, «Я-студент» або «Я-майбутній фахівець»), позитивно впливає на процес їх професійного розвитку та формування [52].

Таким чином, можна констатувати, що «Я-концепція» студента та його самооцінка мають прямий вплив на його успішну адаптацію до навчального процесу та майбутньої професійної діяльності. Деякі студенти, під впливом своєї «Я-концепції», можуть почати сумніватися у своїх здібностях та обраній професії, що призводить до невпевненості в собі та страху перед оцінками.

Ще однією психологічною особливістю соціальних страхів є страх соціального відхилення. Страх соціального відхилення є однією зі складових соціальних страхів і має велику психологічну вагу в контексті соціальної адаптації та соціальних відносин. Ця психологічна особливість відображає бажання та потребу людини відповідати соціальним нормам, прийнятим у конкретному суспільстві. Молоді люди дуже чутливі до своєї соціальної інтеграції і можуть боятися відхилення від норм групи або створення конфліктів з однолітками. Це може призвести до того, що студенти уникають висловлювання своїх думок або вираження своїх інтересів, щоб уникнути конфліктів.

Основні аспекти цього страху можна обґрунтувати наступним чином:

– потреба в прийнятті полягає в тому, що люди від природи суспільні і мають потребу бути включеними в соціальну спільноту, бути прийнятими та визнаними членами цієї спільноти. Страх соціального відхилення виникає, коли людина боїться, що вона може бути виключена або відторгнута іншими членами соціальної групи або суспільства в цілому;

– страх перед соціальним відхиленням пов'язаний із збереженням і підтримкою соціального статусу та ідентичності. Люди хочуть бути сприйнятими як «нормальні» і відповідати соціальним очікуванням, що дозволить їм зберігати свої соціальні ролі та позиції. У процесі навчання в закладах вищої освіти, молодим людям потрібно приймати важливі рішення, такі як вибір професії, формування власних цінностей, визначення життєвих принципів та розуміння своєї ролі в суспільстві. Той факт, що студенти активно роздумують і вагаються, щодо багатьох аспектів свого життя, є проявом невизначеності в їхній ідентичності. Під час цього процесу вони зазнають тривожності, оскільки постійно стикаються з протиріччями, конфліктуючими цінностями та вибором між різними можливостями [42];

– багато соціальних норм і правил супроводжуються загрозою відмови або осуду в разі їхнього порушення. Відмова, на думку науковців, викликає тривожність і породжує страх. Студентська молодь може дуже боятися цієї відмови або осуду, оскільки це може суттєво вплинути на їхнє самопочуття та соціальну позицію, самооцінку та почуття тривожності;

– страх соціального відхилення може впливати на самооцінку та самоповагу особистості. Коли людина постійно боїться відхилення від соціальних норм, це може призвести до зниження самооцінки. Студенти із заниженою самооцінкою оцінюють себе менше, ніж їх реальні можливості. Це часто призводить до почуття невпевненості, боязливості, і відчуття, що вони не в змозі реалізувати свої здібності. Такі студенти, як правило, уникають встановлення складних цілей, вважаючи, що їм важко досягти чогось значущого, вони надто критичні до себе [52];

– постійний страх перед соціальним відхиленням може викликати психологічний стрес і впливати на психічне здоров'я особистості, що, в свою чергу, може мати далекосяжні наслідки для психічного благополуччя та загального самопочуття задоволення;

– страх соціального відхилення може впливати на поведінку людини, змушуючи її приховувати свої справжні бажання, думки або переконання, а це може призвести до неспрямованого або невдоволеного життя, оскільки особа діє відповідно до соціальних очікувань, а не відповідно до своїх власних цінностей;

– страх перед соціальним відхиленням може обмежувати можливості і потенціал особистості. Люди можуть утримуватися від важливих кроків в кар'єрному або особистому розвитку, оскільки бояться відхилення від загальноприйнятих стандартів;

– страх соціального відхилення також залежить від культурного та соціального контексту. В різних суспільствах і культурах існують різні соціальні норми та стандарти, які можуть впливати на специфіку цього страху.

Отже, страх соціального відхилення виникає через потребу людини в соціальній приналежності та прийнятті, а також через вплив соціальних норм і очікувань на її життя. Цей страх може бути мотором для підтримки соціальних норм, але в той же час він може заважати розвитку та самореалізації особистості, яка постійно обмежується соціальними обставинами й очікуваннями інших людей.

Варто зупинитись ще на одній психологічній особливості соціального страху, а саме на страху неуспіху. Завдання та вимоги, пов'язані з навчанням у вищому навчальному закладі, можуть бути важкими та викликати страх неуспіху. Студенти можуть боятися отримувати погані оцінки, не відповідати очікуванням викладачів або бути неспроможними впоратися з навчальним навантаженням. Страх перед невдачею є одним з найбільш поширених соціальних страхів серед молоді, що являє собою узагальнений страх перед можливими негативними результатами під час виконання конкретних завдань або діяльності. Цей страх має великий вплив на мотивацію особистості. Особи,

які мають високий страх перед невдачею, зазвичай мотивовані не досягти успіху, а уникнути невдачі. Вони уникають ситуацій або завдань, які можуть закінчитися невдачею, оскільки це забезпечує їх психологічний комфорт. З іншого боку, коли мотивація націлена на досягнення успіху, це призводить до зменшення соціального страху і, відповідно, до більш успішного виконання завдань. Можна сказати, що мотивація на уникнення невдачі є способом захисту від соціальних страхів, і підвищення мотивації може допомогти знизити цей страх і покращити результати в діяльності [25]. Так, наприклад, страх перед іспитами є поширеним явищем, з яким стикаються багато студентів. Цей феномен можна описати як комбінацію фізіологічних, емоційних та когнітивних аспектів, які викликають стресовий стан перед складанням іспиту. Цей стан може негативно впливати на здатність студентів зосереджуватися, планувати свою роботу та досягати успіхів у навчанні. Для деяких студентів страх перед іспитом може виявлятися як легке неприємне відчуття, що не впливає на їхні результати. Але для інших цей страх може бути дуже сильним і негативно впливати на їх успішність у навчанні. Це відчуття пов'язане з тим, що результати іспиту можуть мати велике значення для студентів, впливаючи на їх соціальний статус, самооцінку, фінансове положення (наприклад, стипендія), а також на їх майбутні кар'єрні можливості.

Зважаючи на думку науковців, варто зазначити, що страх невдачі може мати значущий вплив на студентський вік і на процес навчання, а саме:

- студенти на початку свого навчання зазвичай дуже цінують свою репутацію, їхні успіхи та невдачі можуть стати об'єктом уваги одногрупників, викладачів і навіть батьків. Тому страх невдачі може бути пов'язаний зі страхом втратити своє соціальне становище або статус у групі;

- в закладах вищої освіти студенти зазвичай знаходяться під постійним тиском до успіху, вони повинні досягати високих результатів у навчанні, виконувати велику кількість завдань і іспитів. Страх невдачі може бути пов'язаний з цим надмірним тиском і страхом не відповідати очікуванням;

- страх невдачі може виникнути через переживання власної обмеженості або нездатності досягти поставленої мети, тобто студенти можуть думати, що їм

не під силу зробити те, що вимагається від них, і це може призвести до стресу і страху;

- деякі студенти сприймають невдачу як особисту поразку і відчувають себе неважливими або недостатньо компетентними, що може посилити страх невдачі та сприяти негативним емоціям;

- у студентському віці особа часто вважає, що невдача може призвести до втрати можливостей для майбутнього, таких як вища освіта, професійний розвиток і кар'єрні можливості. Це може зробити страх невдачі особливо сильним;

- якщо у студента був негативний досвід невдачі в минулому, то це може збільшити його страх перед майбутніми невдачами. Наприклад, якщо студент коли-небудь отримував погані оцінки або зазнавав втрати, це може стати джерелом тривожних переживань.

Отже, усі ці фактори можуть призвести до страху невдачі, який може вплинути на мотивацію студента, його психологічний стан і академічні досягнення.

Соціальний страх невдачі в міжособистісних відносинах є ще однією важливою психологічною особливістю, оскільки він впливає на спосіб взаємодії та спілкування людини з іншими. Цей страх виникає у ситуаціях, коли особа боїться не відповісти на соціальні очікування, не задовольнити очікування інших, або не впоратися зі складними або конфліктними ситуаціями в міжособистісних відносинах. У статті «Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції» Л. Наугольник зазначає, що тривожність і страх стають перешкодою на шляху формування та розвитку конструктивних міжособистісних відносин. Вирішення проблеми подолання цих перешкод (комунікативних бар'єрів) є актуальним на сучасному етапі розвитку психології [38]. Основні аспекти цієї особливості страху включають:

- студенти, які мають страх невдачі в міжособистісних відносинах, часто переживають тривогу та неспокій щодо того, як їх дії і реакції сприйматимуться

іншими, вони можуть відчувати себе нездатними відповісти на соціальні очікування або впоратися з конфліктами;

- психологічний дискомфорт – ця особливість страху може призводити до психологічного дискомфорту та стресу в міжособистісних ситуаціях, тобто особа може уникати конфліктних ситуацій або старатися уникнути відповідальності за прийняття рішень у відносинах;

- молоді люди зі страхом невдачі в міжособистісних відносинах часто мають негативні переконання про себе, свою здатність до спілкування та вміння вирішувати конфлікти. Ці переконання можуть підтримувати та посилювати страх, створюючи замкнуте коло негативних думок і емоцій;

- студентська молодь зі страхом невдачі в міжособистісних відносинах може уникати відкритого та чесного спілкування, оскільки боїться, що це може викликати негативну реакцію інших, вони можуть приховувати свої почуття та думки, щоб уникнути можливих конфліктів;

- обмеження соціальної активності – ця особливість страху може обмежувати соціальну активність особи, її можливість побудувати здорові та задовільні відносини з іншими, вона може уникати нових знайомств, громадських заходів або професійних викликів через страх невдачі.

Отже, страх невдачі в міжособистісних відносинах може суттєво впливати на якість спілкування та міжособистісні відносини особистості, роблячи її більш обережною та обмеженою у соціальному житті, на самооцінку та самовизначення особистості, що може мати важливий вплив на її психологічний стан і соціальну адаптацію. Для подолання цього страху важливо розвивати навички ефективного спілкування, вдосконалювати навички вирішення конфліктів та підвищувати самосвідомість, щоб створити більш позитивний образ себе та впевненість в собі у міжособистісних ситуаціях.

Таким чином, можемо зробити висновок, що психологічні особливості, такі як страх оцінки і критики, страх соціального відхилення, страх неуспіху, страх невдачі в міжособистісних відносинах, є важливими аспектами в психологічній сфері і можуть суттєво впливати на життя та розвиток особистості,

особливо в періоди активної соціалізації, такий як студентський вік. Досягнення балансу між цими страхами та їхнім позитивним впливом може допомогти особистості реалізувати свій потенціал і досягти гармонії у соціальних відносинах. Ці страхи можуть з часом зменшуватися з набуттям досвіду та підвищенням самооцінки. Важливо розуміти ці особливості, щоб допомогти студентам подолати соціальні страхи та розвивати їхню соціальну адаптацію.

Висновки до розділу

Дослідження вітчизняних і зарубіжних учених у сфері страхів показали, що страх може бути розглянутий з різних точок зору. Він визначається як інстинкт, реакція на конкретну зовнішню загрозу, психічний стан, психосоматичний процес, фундаментальна емоція, мотивація, а також конкретизована тривога. Уявлення дослідників щодо понять страху та тривоги різні й не ідентичні. Деякі науковці вважають, що страх завжди має конкретний об'єкт, тоді як тривога може виникати незалежно від наявності стимулу. Інші стверджують, що тривога – це реакція на уявну, неіснуючу загрозу, в той час як страх виникає відносно конкретного стимулу. Деякі також додають, що страх є предметною формою тривоги.

Аналіз наявних досліджень стосовно страхів був корисним у розкритті поняття «соціальний страх». На основі теоретико-методологічного аналізу наукової літератури соціальний страх ми розглядаємо як емоцію, що виникає внаслідок соціальних обставин і базується на попередньому досвіді, передбаченні можливої небезпеки в соціальній ситуації, такій як невдача, критика або втрата.

У студентському віці (17-18 до 22-23 років) спостерігається значна кількість психологічних особливостей, характерних для ранньої і зрілої юності або початку дорослості. Юність – це період формування загальної емоційної спрямованості й основ емоційної культури. Окрім розвитку психічних процесів, здобувачі вищої освіти зазнають значних змін в емоційній сфері, оскільки для

цього етапу життя властиві страхи, зокрема соціальні, такі як страх перед невдачею, оцінкою, відповідальністю та іспитами. Ці страхи, насамперед, відносяться до самої особистості та її місця в суспільстві як повноправного члена, вони можуть заважати гармонійному становленню майбутніх фахівців.

З'ясовано, що психологічні особливості, такі як страх перед оцінкою і критикою, страх соціального відхилення, страх неуспіху та страх невдачі в міжособистісних відносинах, відіграють важливу роль в психологічному розвитку особистості, особливо в періоди інтенсивної соціалізації, такий як студентський вік. Здатність до знаходження балансу між цими страхами та їхнім позитивним впливом може допомогти особистості розкрити свій потенціал і досягти гармонії у соціальних відносинах. Ці страхи можуть поступово зменшуватися зі зростанням життєвого досвіду та покращенням самопізнання. Важливо розуміти ці психологічні особливості, щоб надавати підтримку студентам у подоланні соціальних страхів та сприяти їхній соціальній адаптації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методика проведення діагностичного дослідження

Дослідження психологічних особливостей прояву соціальних страхів здобувачів вищої освіти в умовах війни проводилося відповідно до поставленої мети та раніше визначених завдань.

В якості респондентів в дослідженні взяли участь 37 здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету факультету міжнародних відносин і права спеціальності «Середня освіта. Англійська мова та література» 2 і 3 курсів, з них 35 дівчат і 2 хлопців (див. рисунок 2.1).



Рисунок 2.1 – Стать здобувачів вищої освіти, %

У дослідженні нами був використаний комплекс методик: методика «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна [2], методика «Вивчення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. Казанцевою) [33], «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» Ю. Щербатих і Е. Івлевої, «Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії» О. Сагалакової та Д. Труєвцева.

Охарактеризуємо ці методики детальніше.

1. Метою опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів особистості (ICAC) Ю. Щербатих та Е. Івлевої є оцінка актуальних страхів, які перебувають на свідомому рівні та впливають на поведінку й емоційний стан особистості, а також виявити наявність чи відсутність фобій. Цей інструмент дозволяє визначити ієрархічну структуру страхів і визначити їхню значущість для конкретної особистості, а також показати, які страхи найбільше домінують у студентської молоді в умовах війни.

Варто зазначити, що страх – це негативна емоція, яка виникає у відповідь на загрозу життю, здоров'ю або соціальним цінностям. Окрім терміну «страх» використовуються близькі за природою до страху терміни, такі як «тривога», «переляк», «паніка», «фобії» тощо. Наприклад, короткочасний і інтенсивний страх, який виникає відразу після сильного подразника, називають «переляком», а тривалий, менш виражений – «тривогою». Характерні ознаки емоції страху включають такі прояви, як м'язові спазми, відчуття важкості у кінцівках, стискання в грудях, сухість у роті, відчуття нудоти, тремтіння по всьому тілу, посилене занепокоєння, запаморочення, підвищений кров'яний тиск, швидкий пульс і часте дихання, а також виділення холодного поту та інші симптоми.

Фобія (від грецького «фобос») – страх. Фобії – це особливого роду страхи, що вирізняються своєю нав'язливістю, неконтрольованістю, ірраціональністю та неспівмірністю до реальної загрози. Вони часто виникають у відповідь на певний предмет або ситуацію та супроводжуються фізичними проявами, такими як прискорене серцебиття, інтенсивне потовиділення, тремор та розлади шлунково-кишкового тракту. Іншими словами, фобія – це страх, який виходить за межі звичайного, перешкоджає повсякденній життєдіяльності та може бути викликаним навіть незначними чинниками або подіями.

В опитувальнику міститься опис 24 різних видів страхів. Учасники дослідження мають оцінити, наскільки виразно вони відчувають кожен із перерахованих страхів, використовуючи шкалу від 1 до 10. Усі 24 цифри, отримані по кожному страху, підсумовуються для отримання загального показника страху.

Щодо інтерпретації результатів, середня інтегральна оцінка страху для чоловіків складає 77,9 балів з погрішністю в 4,7 балів, тоді як для жінок ця оцінка становить 104,0 балів з погрішністю в 2,5 балів. Також можна порівняти інтенсивність виявлення конкретних страхів у досліджуваних осіб з аналогічними середніми показниками страхів, які були виявлені в групі здорових учасників дослідження віком від 18 до 25 років.

1. Страх павуків і змій	5
2. Страх темряви	3
3. Страх божевілля	4
4. Страх хвороби близьких	8
5. Страх злочинності	5
6. Страх начальства	5
7. Страх змін в особистому житті	5
8. Страх відповідальності	4
9. Страх старості	4
10. Страх за серце	5
11. Страх бідності	5
12. Страх перед майбутнім	5
13. Страх перед «іспитами»	5
14. Страх війни	6
15. Страх смерті	3
16. Боязнь замкнутих просторів	3
17. Страх висоти	4
18. Страх глибини	4
19. Страх перед негативними наслідками хвороб близьких людей	6
20. Страх захворіти будь-яким захворюванням	4
21. Страх, пов'язані зі статевою функцією	3
22. Страх самогубства	2

23. Страх перед публічними виступами 4

24. Страх агресії по відношенню до близьких 3

Показники інтенсивності страхів №1-3, 10, 15-18, 20-24 вище 8 балів вказують на фобічну симптоматику.

Чоловічий варіант:

- 24 - 72 знижений показник;
- 73 - 83 середній показник;
- 84 - 240 підвищений показник.

Жіночий варіант:

- 24 - 100 знижений показник;
- 101 - 107 середній показник;
- 108 - 240 підвищений показник.

Приблизний час тестування 5-10 хвилин.

2. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки», розроблена Г. Казанцевою, слугує для оцінки самооцінки особистості. Основною метою цієї методики є отримання інформації про те, як особа оцінює сама себе у різних аспектах життя й активності.

Дана методика складається з 20 тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), що відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації. Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Діагностується занижена самооцінка, адекватна самооцінка, завищена самооцінка в досліджуваних.

Інтерпретація:

- від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку;
- від -3 до +3 – про адекватну самооцінку;
- від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

3. У нашому емпіричному дослідженні був використаний опитувальник «Соціальні тривоги та соціофобії» О. Сагалакової та Д. Труєвцева, який допомагає виявити наявність та інтенсивність тривожних реакцій у соціальних ситуаціях, оцінити рівень соціальних фобій і долучення до соціальних взаємин. Цей опитувальник дозволяє зрозуміти, наскільки особа відчуває тривожність у соціальних ситуаціях і як ця тривожність впливає на її життя та взаємодію з іншими людьми.

Опитувальник включає 29 пунктів, сформульованих у вигляді питань, на які потрібно відповісти за 4-бальною шкалою згоди-незгоди: 1 – ні, 2 – швидше ні, 3 – швидше так, 4 – так і вимірює вираженість соціальної тривоги та соціофобії у молодому віці (від 16 до 30-35 років).

Опитувальник складається з двох етапів, кожен з яких може бути використаний незалежно один від одного відповідно до цілей психодіагностики.

Перший етап – оцінка загальної вираженості соціальної тривоги або соціофобії. За відповіді 1 – «ні» нараховується 0 балів, за відповіді «2» – 1 бал, за відповіді «3» – 2 бали, за відповіді «4» – 3 бали. Далі підраховується сумарний бал у всіх пунктах.

- 0 - 15 свідчать про невиражену соціальну тривогу;
- 16 - 30 – проміжна зона між соціальною сміливістю в багатьох ситуаціях оцінювання та епізодичними проявами соціальної тривоги в експертних ситуаціях оцінювання;
- 31 - 39 балів – помірно підвищена соціальна тривога;
- 40 балів і вище – підвищена соціальна тривога;
- 50 балів і вище – висока соціальна тривога;
- 60 балів і вище – клінічна соціофобія.

Другий етап оцінює вираженість різних проявів соціальної тривоги у низці ситуацій оцінювання.

Шкала 1. «Соціальна тривога у ситуації підвищеної уваги».

Пункти опитувальника, спрямовані на виявлення тривоги за цією шкалою (пункти розташовані за ступенем значущості для діагностики зазначеного компонента соціальної тривоги): 22, 29, 15, 17, 25, 21, 2.

Максимальна кількість балів за шкалою = 21 (всі відповіді «так»).

- 5 балів і менше – низький рівень соціальної тривоги за цією шкалою;
- 6 - 10 балів – проміжний рівень виразності, помірна тривога в окремих ситуаціях;

- 11 - 15 балів – підвищена тривога;

- 16 - 21 – високий рівень виразності, соціофобія.

Шкала 2. «Соціальна тривога в експертно-ситуаційних оціночних ситуаціях».

Пункти опитувальника, спрямовані на виявлення тривоги за цією шкалою (пункти розташовані за ступенем значущості для діагностики зазначеного компонента соціальної тривоги): 26, 16, 1, 19, 25, 10.

Максимальна кількість балів за шкалою = 15 (всі відповіді «так»).

- 5 балів і менше – низький рівень соціальної тривоги за цією шкалою;

- 6 - 9 – проміжний рівень виразності, помірна тривога;

- 10 - 15 – виражена тривога в ситуаціях експертного оцінювання.

Шкала 3. «Соціальна тривога через страх відторгнення».

Пункти опитувальника, що вимірюють виразність цієї шкали: 7, 6, 10, 18, 27.

Максимальна кількість балів за шкалою = 15 (всі відповіді «так»).

- 5 балів і менше – низький рівень соціальної тривоги;

- 6 - 9 – проміжний рівень виразності, помірна тривога;

- 10 - 15 – інтенсивна тривога.

Шкала 4. «Соціальна тривога через страх критики».

Пункти опитувальника, що вимірюють виразність цієї шкали: 14, 9, 13, 20, 16, 23.

Максимальна кількість балів за шкалою = 18 (всі відповіді «так»).

- 6 балів і менше – низький рівень соціальної тривоги;
- 7 - 10 балів – сигналізують про підвищення тривоги;
- 11 - 18 балів свідчать про високу вираженість тривоги.

Шкала 5. «Уникнення контакту під час взаємодії у суб'єктивно значущих ситуаціях».

Пункти опитувальника, що вимірюють вираженість цієї шкали: 12, 24, 23, 19, 3, 11.

- 6 балів і менше – низький рівень соціальної тривоги;
- 7 - 10 балів – сигналізують про підвищення тривоги;
- 11 - 18 балів свідчать про високу вираженість тривоги.

4. Методика «Дослідження тривожності» в модифікації Ю. Ханіна, заснована на широковживаній шкалі Ч. Спілбергера, призначена для визначення рівня тривожності в індивідів. Мета цієї методики полягає в вимірюванні трьох основних аспектів тривожності: загальної тривожності, тривожності в ситуаціях і тривожності як особистісної риси.

Основними завданнями методики є:

- визначення рівня загальної тривожності в досліджуваних осіб, що дозволяє оцінити загальну стійкість до тривожних станів;
- оцінка рівня тривожності в конкретних ситуаціях, що допомагає визначити, як індивід реагує на різні життєві обставини та події;
- вивчення тривожності як особистісної риси, що допомагає зрозуміти, наскільки тривожність є характеристикою самої особистості.

Дана методика включає дві підшкали для визначення тривожності. Перша підшкала – це шкала ситуативної тривожності, яка спрямована на оцінку поточного стану тривоги та відображає, як досліджувані особи відчують себе «тут і зараз». Вона дозволяє виміряти їхні суб'єктивні відчуття нервозності, страху, неспокою, напруження й активності вегетативної нервової системи. Ситуативна тривожність, також відома як реактивна тривожність, виявляється у суб'єктивних переживаннях, таких як стурбованість, напруження, занепокоєння

та нервозність. Ця складова тривожності є емоційною реакцією на стресові ситуації і може виявлятися в різних ступенях і змінюватися з часом.

Шкала особистісної тривожності є другою складовою методики і дозволяє оцінити сталі аспекти особистості, зокрема її схильність до тривожності. Ця частина тесту визначає, наскільки людина загалом схильна до почуття занепокоєння та може відчувати спокій, безпеку та впевненість. Особистісна тривожність тлумачиться як стійка індивідуальна риса особистості, яка відображає особливість особистісної схильності до тривоги та може передбачати, наскільки особистість сприймає широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечні, і реагує на них з певним рівнем тривожності. Якщо рівень особистісної тривожності високий, то будь-яка ситуація може сприйматися як стресор і викликати виражену тривогу. Ця особливість означає, що високотривожні люди можуть реагувати тривожно на різні подразники, включаючи ті, які стосуються їхньої самооцінки, самоповаги і загального функціонування.

Методика Ч. Спілбергера включає 40 запитань, які розділені на дві частини. Перші 20 запитань призначені для вимірювання поточного рівня тривожності, тобто того, як людина відчуває себе у конкретний момент (це визначається за шкалою «Як Ви себе відчуваєте на даний момент?»). Наступні 20 запитань використовуються для визначення загального рівня тривожності особистості, тобто того, як вона зазвичай відчуває себе (це вимірюється за шкалою «Як Ви себе відчуваєте зазвичай?»).

Кожному запитанню можна виставити один із чотирьох балів, відповідно до інтенсивності відчуття тривоги: «ніколи» (1 бал); «майже ніколи» (2 бали); «часто» (3 бали); «майже завжди» (4 бали). Оцінка за кожною шкалою може коливатися від 20 до 80 балів.

Результати показників оцінки рівнів особистісної і реактивної тривожності здійснюється в таких проміжках:

- низький рівень тривожності – до 30 балів;
- середній рівень тривожності – від 31-45 балів;

- високий рівень тривожності – більше 45 балів.

Якщо отримані показники високі, то це свідчить про високий рівень тривожності, який може бути реактивним або особистісним. Щоб оцінити індивідуальне значення стресової ситуації для досліджуваних, результати обох шкал можна порівняти між собою.

Таким чином, нами здійснено опис і обґрунтування методів і методик, що використовувалися в емпіричному дослідженні для діагностики психологічних особливостей прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

В емпіричному дослідженні психологічних особливостей прояву соціальних страхів студентів в умовах війни взяли участь 37 здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету факультету міжнародних відносин і права спеціальності «Середня освіта. Англійська мова та література» 2 і 3 курсів, з них 35 дівчат і 2 хлопців.

Охарактеризуємо детальніше результати за кожною методикою.

За результатами методики «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. Казанцевою) (Додаток Б) було виявлено, що 23,1% здобувачів вищої освіти мають занижений рівень самооцінки, 45,5% студентів показали адекватний рівень самооцінки, решта 31,4% – завищений. Результати, отримані після проведення даної методики відображено на рисунку 2.2.

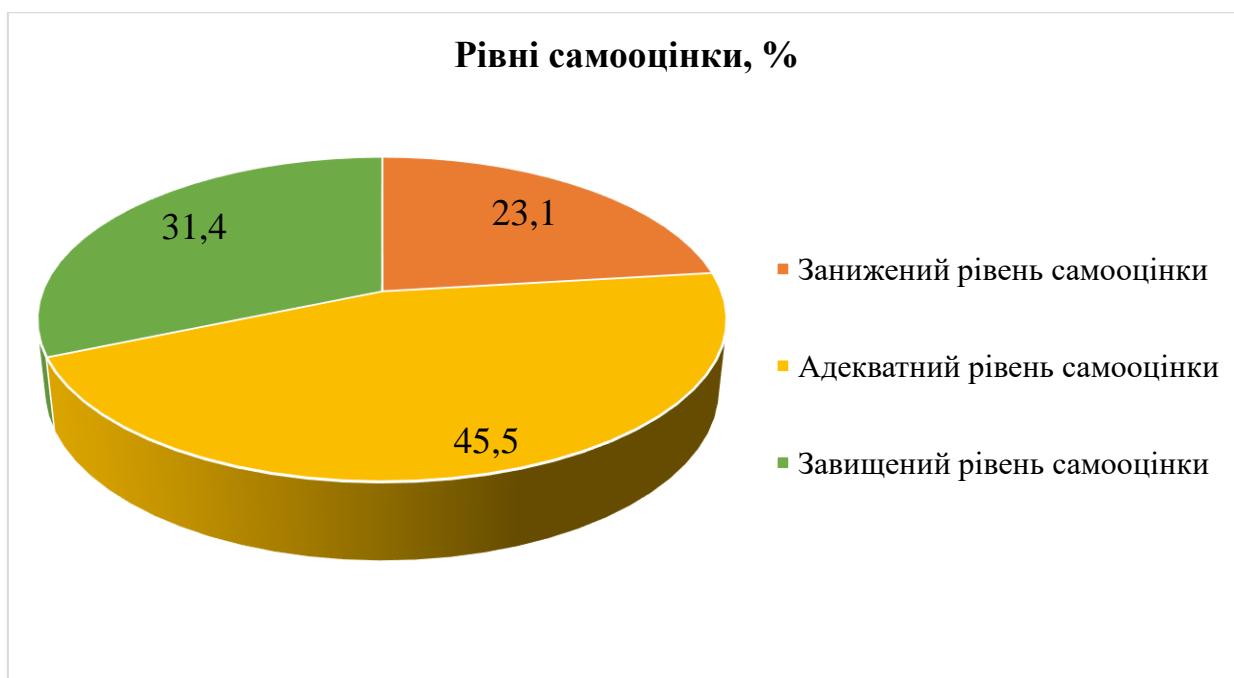


Рисунок 2.2 – Показники рівня самооцінки студентів за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. Казанцевою), у %

Виходячи з отриманих даних, можна відзначити, що відповідно до методики «Визначення рівня своєї самооцінки» Г. Казанцевої, яка дає можливість оцінити свої власні здібності, можливості та цінність, 23,1% студентів мають занижений рівень самооцінки, а це свідчить про те, що вони оцінюють себе менше, ніж їхні реальні здібності та досягнення. Такі молоді люди характеризуються особистісною незрілістю, низькою самовпевненістю, високою критичністю до власної особистості, схильністю до боязкості та низькою вірою у свої власні можливості. Вони мають тенденцію уникати труднощів та здебільшого обмежуються вирішенням повсякденних завдань. Це може призвести до недооцінки власних можливостей та низької самовпевненості. За таких умов студенти можуть уникати нових викликів і можливостей.

Майже половина опитаних (45,5%) володіє адекватною самооцінкою. Такі особистості вміють розумно оцінювати свої можливості та досягнення. Вони демонструють адекватну критичність до самих себе, намагаються оцінювати свої досягнення та невдачі з об'єктивної точки зору. Вони зазвичай мають

збалансовану самооцінку, що допомагає їм ставити реалістичні цілі та досягати їх на практиці, реалізовувати свій потенціал і долати труднощі.

31,4%, а це третина респондентів, має завищений рівень самооцінки. Ця частина здобувачів вищої освіти оцінює себе вище, ніж їхні реальні досягнення. Такі студенти проявляють надмірну впевненість в собі, мають обмежену критичність до власних можливостей та можуть мати перекручену уяву про свої здібності, що може бути наслідком надмірної самовдоволеності або бажання створити позитивний образ перед іншими. Однак це також може призвести до несправедливого оцінювання своїх здібностей і стати перешкодою для особистого та професійного росту. Варто зазначити, що, якщо висока самооцінка є пластичною, тобто може змінюватися в залежності від реальних результатів і досягнень особистості, то це може сприяти її розвитку. У такому випадку, коли особистість досягає успіхів, її самооцінка зростає, що стимулює її до подальших зусиль і розвитку власних здібностей. З іншого боку, при невдачах самооцінка може знижуватися, що також може бути корисним, оскільки це підштовхує особу до подолання труднощів і вдосконалення.

Занадто висока або низька самооцінка може стати перешкодою для здійснення саморегуляції та самоконтролю. Особливо це помітно в процесі взаємодії з іншими людьми, де люди з завищеною або заниженою самооцінкою можуть викликати конфлікти.

Отже, розподіл студентів за рівнем самооцінки показує, що більшість з них має адекватну самооцінку, але все ж є частка студентів із заниженою та завищеною самооцінкою. Робота зі студентами може включати в себе психологічні методи та підходи для покращення їхньої самооцінки та розвитку реалістичного сприйняття власних здібностей і досягнень.

Методика «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна (Додаток В) дозволила діагностувати рівні тривожності в студентської молоді, а саме визначити рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності. Ситуативна тривожність відображає рівень тривожності у конкретних ситуаціях, що може бути корисним для оцінки реакцій на стресові

події у навчанні та інших ситуаціях. Особистісна тривожність, з іншого боку, є стійкою особистісною рисою, що відображає загальний рівень тривожності особистості.

Узагальнені результати за даною методикою представлені в таблиці 2.1 і графічно на рисунку 2.3.

Таблиця 2.1 – Узагальнені результати дослідження рівнів особистісної і ситуативної тривожності за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна»

Рівні тривожності	Особистісна тривожність, %	Ситуативна тривожність, %
Високий	27,8	48,3
Середній	58,7	43,5
Низький	13,5	8,2

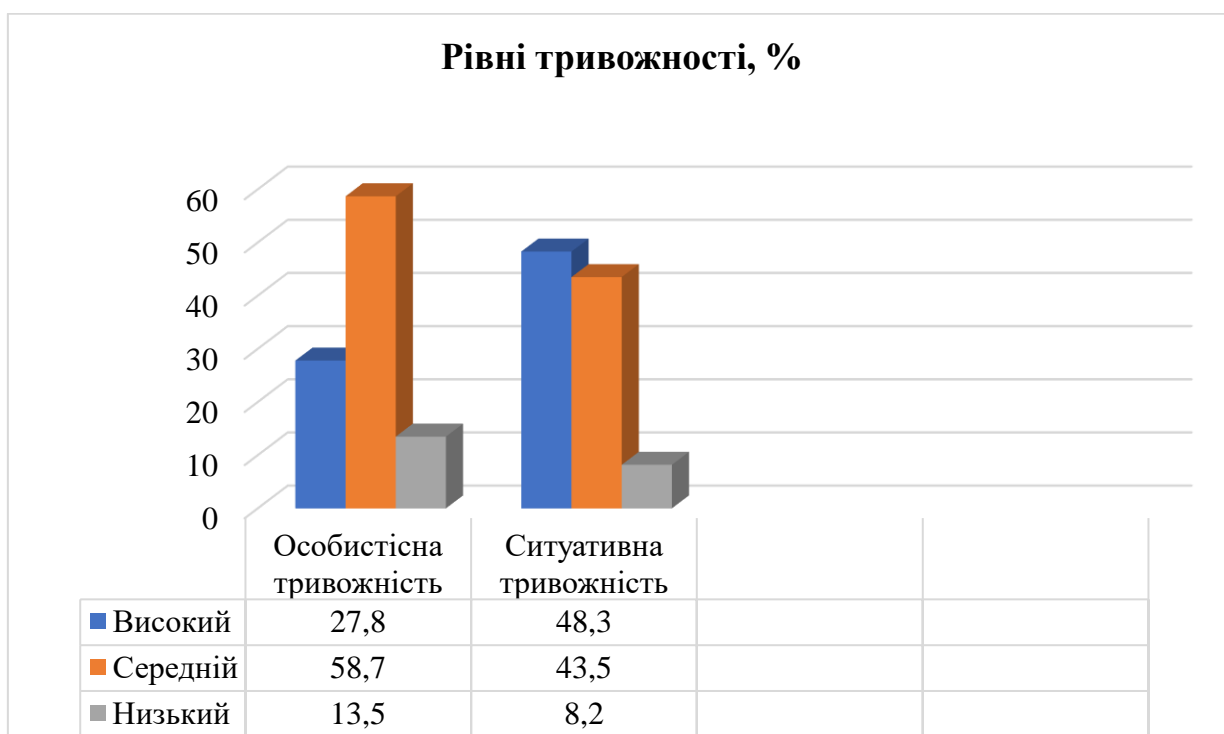


Рисунок 2.3 – Показники особистісної і ситуативної тривожності студентів за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна», у %

З рисунку 2.3 видно, що майже у половини студентської молоді переважає високий рівень ситуативної тривожності (48,3%), що проявляється в обмеженнях в діяльності; реакції на конкретні життєві події або ситуації, що викликають стрес або тривогу (такі, наприклад, як бойові дії або загроза безпеці); фізичних проявах (підвищений пульс, потовиділення, нервозність тощо); наявності негативних думок і переживань. Особистісна тривожність складає 27,8%. Це означає, що приблизно третина студентів має підвищений рівень загальної тривожності, яка є стійкою рисою їхньої особистості. Тобто, ці студенти мають схильність до невпевненості в собі; іпохондричності; підвищеної чутливості до критики; страху перед невдачею; постійних переживань.

Як можна побачити з рисунку 2.3, середній рівень особистісної тривожності виявлено у 58,7% респондентів, а ситуативний – у 43,5%. Такі результати свідчать про те, що значна частина студентської молоді в умовах війни переживає тривожність, але вона є на середньому рівні і не є дуже високою. Тривожність у цих умовах може виявлятися різними способами, включаючи фізичні симптоми, емоційні реакції (відсутність стабільності, страх за майбутнє, соціальні зміни тощо) та ставлення до конкретних подій. Однак, варто зазначити, що середній рівень тривожності все одно може впливати на психологічну та емоційну стабільність студентів під час важких соціальних обставин.

Згідно з отриманими результатами, певна частина здобувачів вищої освіти виявляє низький рівень особистісної (13,5%) і ситуативної (8,2%) тривожності навіть у важких соціальних обставинах, таких як війна. Такі студенти проявляють високу впевненість в собі, мають стабільну та високу самооцінку, демонструють спокій і рівновагу в реакціях на конкретні події, знаходять способи позитивно реагувати на стресові ситуації та виявляють мінімальні фізичні реакції на стресові ситуації.

Загалом, результати діагностики тривожності за методикою «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна вказують на різні реакції студентської молоді на стресові фактори. Розпізнавання та врахування цих

різних рівнів тривожності може бути корисним при розробці психологічних стратегій і програм підтримки для студентів у важких соціальних обставинах.

З метою виявлення страхів серед студентської молоді та ступеня їх значущості в контексті сучасних умов, нами використовувався «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих і Є. Івлевої (Додаток Г). Варто наголосити, що найбільший інтерес у нас викликали ті страхи, показники яких перевищили нормативні.

Середнє значення показників актуальних страхів здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта продемонстровано у таблиці 2.2 і на рисунку 2.4.

Таблиця 2.3 – Актуальні страхи студентської молоді за «Опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих і Є. Івлевої

№ з/п	Страх	Середнє значення	Нормативний показник	Ранг
1	Страх хвороби близьких	9,02	8	6
2	Страх змін в особистому житті	6,59	5	4
3	Страх відповідальності	4,29	4	9
4	Страх бідності	5,14	5	10
5	Страх перед майбутнім	7,84	5	2
6	Страх перед «іспитами»	5,91	5	7
7	Страх війни	9,38	6	1
8	Страх смерті	5,35	3	3
9	Страх перед негативними наслідками хвороб близьких людей	7,42	6	5
10	Страх перед публічними виступами	4,83	4	8

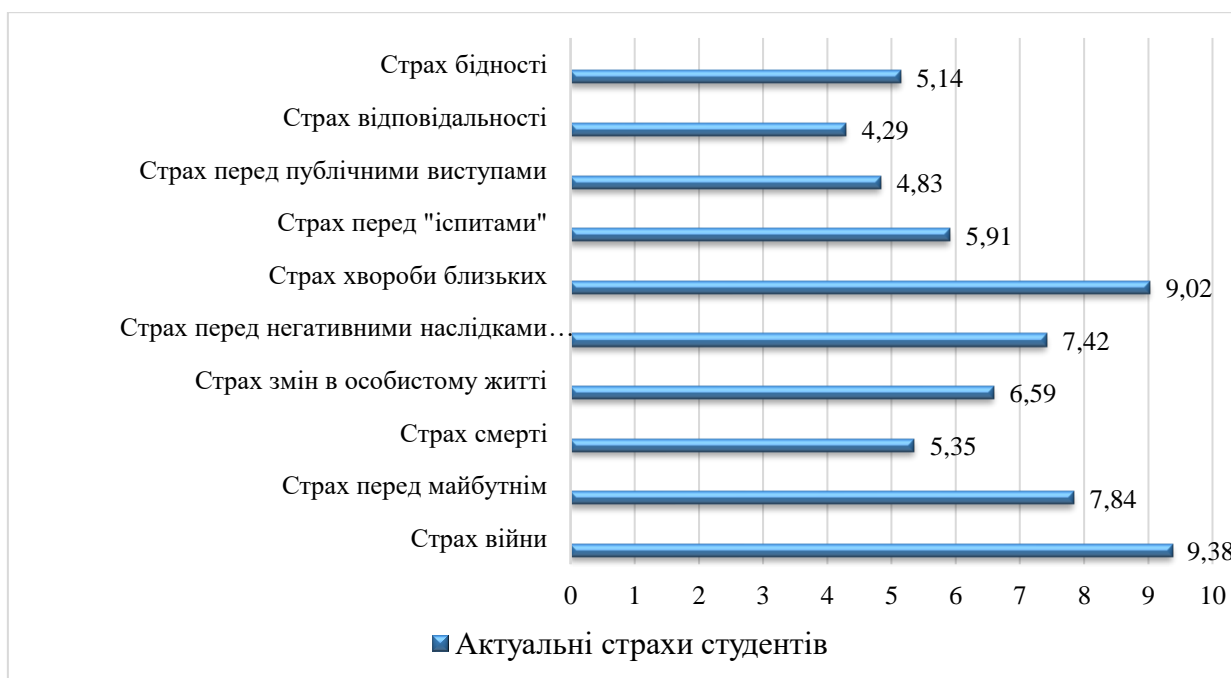


Рисунок 2.4 – Показники середніх значень актуальних страхів студентів за «Опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих і Є. Івлевої

Результати, отримані під час порівняльного аналізу рангових показників (табл. 2.2, рис. 2.4), свідчать, що найсильніше серед усіх страхів студентська молодь переживає страх війни (9,38). Дана загроза є цілком зрозумілою в контексті повномасштабного вторгнення росії на територію України. Ця ситуація, крім постійної загрози фізичному здоров'ю, супроводжується численними негативними наслідками, включаючи смерть друзів або членів сім'ї, розлуку з рідними, погіршення психічного здоров'я, розрив стосунків із близькими друзями або членами сім'ї, необхідність переміщення до інших населених пунктів або за кордон, пошкодження житла та інші негативні обставини. Це створює серйозний психологічний тиск на молодь і впливає на їхнє емоційне та психічне становище, а також на міжособистісні та соціальні відносини.

Наступним за важливістю у молодих людей є страх перед майбутнім (7,84), що відображає загальні побоювання щодо невизначеності та неспокійного

завтра, оскільки створюються ускладнені умови для планування майбутніх подій і досягнення особистих та професійних цілей.

Третє місце в цій ієрархії займає страх перед смертю (5,35), що може бути пов'язано з невизначеністю щодо майбутнього й особистого життя. Це, на нашу думку, цілком ймовірно пов'язано з війною та її наслідками.

На четвертому місці розташувався страх змін в особистому житті (6,59), що вказує на бажання стабільності. Цей страх може бути пов'язаний з кількома обставинами та факторами, а саме: соціальною нестабільністю, сімейними стосунками (страх перед втратою близьких і змінами в сімейному житті), загрозою фізичному та психологічному здоров'ю, нестабільним емоційним станом (невизначеністю, незрозумілістю майбутнього та загрозою втрати рутини та комфорту), ситуативною нестабільністю (неспроможністю планувати на довгу перспективу та перед негативними наслідками цих змін).

П'яте і шосте місця займають страх перед негативними наслідками хвороби близьких людей (7,42) і страх хвороби близьких (9,02), що може вказувати на турботу про здоров'я родини та близьких, оскільки вони є важливими джерелами соціальної підтримки для студентів і це може мати вплив на їх подальші життєві плани.

Такі страхи, як страх перед «іспитами» (5,91), страх перед публічними виступами (4,83), страх відповідальності (4,29), страх бідності (5,14) займають у респондентів нижчі ранги. Це можна пояснити тим, що в умовах війни та загрози фізичному здоров'ю і навіть життю, інші страхи стають більш пріоритетними. Студенти можуть відчувати, що війна та її наслідки мають більший вплив на їхнє життя, ніж стандартні ситуації, пов'язані з навчанням або кар'єрою. Страх перед війною, страх перед майбутнім та інші зазначені у відповіді страхи можуть викликати більшу тривожність через свою серйозність і потенційно катастрофічні наслідки. Отже, позиції цих страхів у структурі актуальних страхів молоді можуть відображати особливості їхнього сприйняття ситуації війни та підкреслювати те, що війна є головною об'єктивною загрозою для них на даний момент.

До страхів, що найменше турбують здобувачів вищої освіти потрапили: страх глибини, страх висоти, страх темряви, страх павуків і змій, страх старості тощо.

Таким чином, результати дослідження за «Опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих і Є. Івлевої свідчать про різні рівні тривожності серед студентської молоді під час війни, де основними об'єктами страху є війна, майбутнє та смерть.

Застосований в емпіричному дослідженні «Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії» О. Сагалакової та Д. Труєвцева (Додаток Д), спрямований на вивчення й оцінку рівня тривожності, пов'язаної із соціальними ситуаціями, та страху перед соціальними взаємодіями. Дана методика дозволяє визначити, наскільки студенти відчують тривогу в соціальних ситуаціях і наскільки ця тривожність впливає на їх здатність вступати в соціальні контакти, взаємодіяти з іншими людьми та виконувати соціальні ролі. Узагальнені результати діагностики рівня соціальної тривожності здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта наведені на рисунку 2.5.

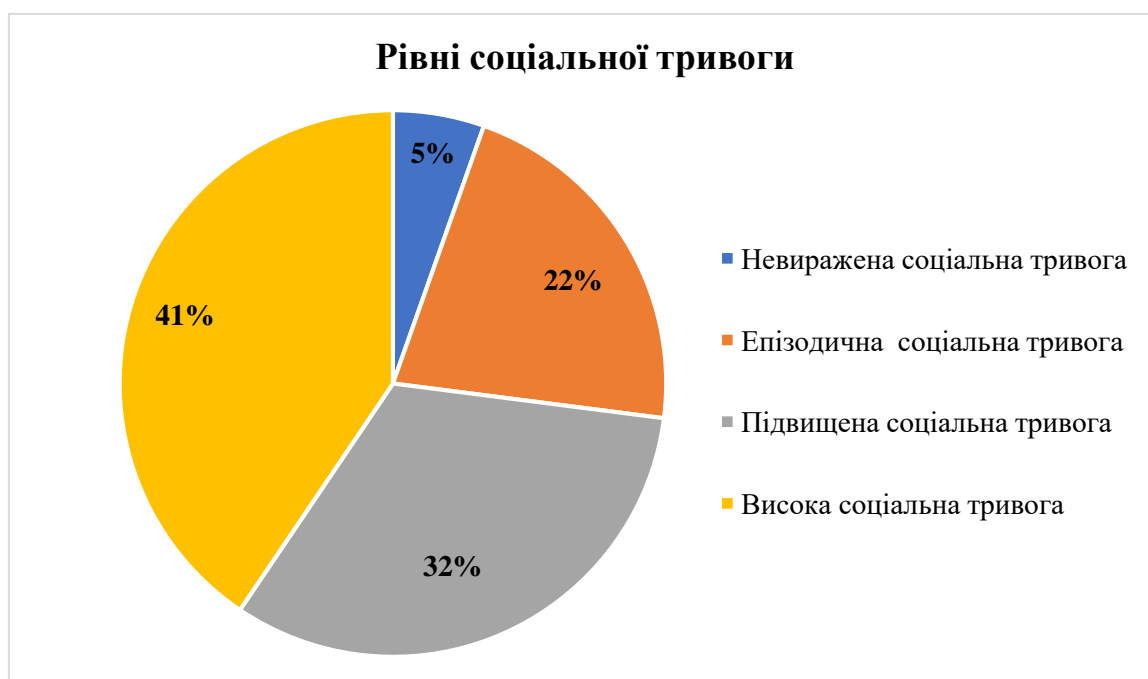


Рисунок 2.5 – Рівні соціальної тривоги студентів за «Опитувальником соціальної тривоги та соціофобії» О. Сагалакової та Д. Труєвцева, %

Аналіз отриманих результатів (рис. 2.5) засвідчує, що у здобувачів вищої освіти переважають високий (40,5%) і підвищений (32,4%) рівні соціальної тривоги. Епізодично переживають соціальну тривогу 8 студентів (21,6%). 2 здобувачі вищої освіти (5,4%) мають невиражену соціальну тривогу. Клінічний прояв соціальної тривоги відсутній.

Як видно з рис. 2.5, у 15 студентів (40,5%) спостерігається рівень високої соціальної тривоги, а у 12 здобувачів вищої освіти (32,4%) – рівень підвищеної соціальної тривоги, що свідчить про значущий рівень тривожності у соціальних ситуаціях. Такі молоді люди відчувають серйозний дискомфорт і незручність у взаємодіях з іншими людьми та в соціальних ситуаціях загалом. Вони схильні сильно переживати взаємодію з іншими або незнайомими людьми, виступи перед аудиторією, взяття на себе соціальних зобов'язань та інші ситуації, де соціальний аспект грає важливу роль, тобто вони можуть уникати соціальних ситуацій або відчувати надзвичайний емоційний дискомфорт в них. Також важливо враховувати, що висока соціальна тривога може бути однією з ознак соціофобії, тобто страху перед соціальними ситуаціями.

21,6% студентів мають рівень епізодичної соціальної тривоги. Це свідчить про те, що студенти відчувають тривожність у деяких певних ситуаціях або періодично під час соціальних взаємодій, але ця тривожність не перешкоджає їм ефективно функціонувати в інший час і в інших аспектах їх життя. Варто зазначити, що молодь з епізодичною соціальною тривогою здатна впоратися з цими епізодами або уникнути ситуацій, які викликають тривогу, без значущих труднощів або втрати якості життя. Тобто, студенти періодично можуть відчувати тривогу або дискомфорт при спілкуванні з іншими людьми або в певних соціальних обставинах, але ці епізоди не є для них системними або загостреними.

Невиражений рівень соціальної тривоги притаманний лише 5,4% студентів спеціальності 014 Середня освіта. Такий результат може свідчити про психологічну стабільність студентів в соціальних взаємодіях, високий рівень самопевності та здатність ефективно адаптуватися до різноманітних соціальних

обставин. Такі студенти здатні долати страх перед новими соціальними викликами та взаємодіями без значущого дискомфорту або тривожності.

Отже, зазначені результати свідчать про поширеність соціальної тривоги серед студентів спеціальності 014 Середня освіта, причому більшість з них мають або високий, або підвищений рівень цього виду тривоги. Це може вказувати на психологічний дискомфорт і тривожність в соціальних ситуаціях студентської молоді, що може впливати на їхній навчальний та життєвий досвід.

Далі продовжимо аналіз особливостей соціальної тривоги та соціофобії у розрізі шкал. Отримані результати представлені в таблиці 2.3 та проілюстровані на рисунку 2.6.

Таблиця 2.3 – Показники середніх значень прояву соціальної тривоги та різних видів соціофобій студентів спеціальності 014 Середня освіта за «Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії» О. Сагалакової та Д. Труєвцева

Види соціофобій	Середні показники (бали)	%	Рівень
Шкала 1 «Соціальна тривога у ситуації підвищеної уваги»	9,63	45,9	помірний
Шкала 2 «Соціальна тривога в експертно-ситуаційних оціночних ситуаціях»	10,51	70,1	високий
Шкала 3 «Соціальна тривога через страх відторгнення»	5,38	35,9	низький
Шкала 4 «Соціальна тривога через страх критики»	9,18	51	підвищений
Шкала 5 «Уникнення контакту під час взаємодії у суб'єктивно значущих ситуаціях»	8,61	47,8	помірний

Загальний показник соціальної тривоги	43,31	
---------------------------------------	-------	--

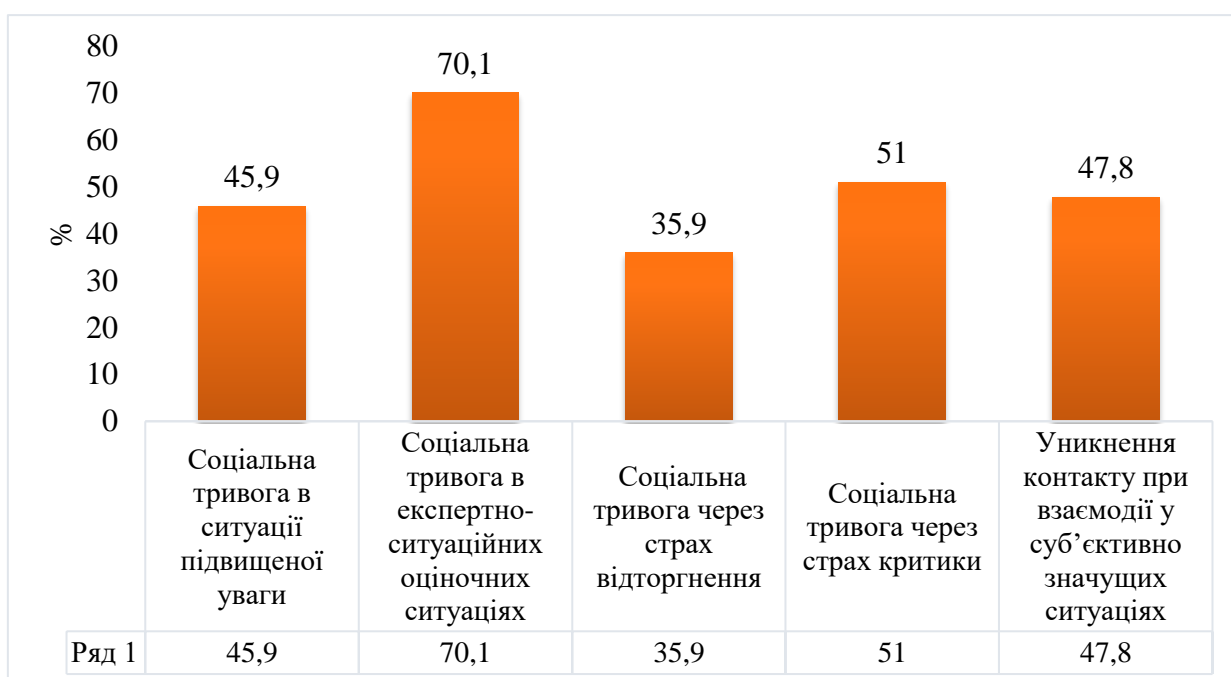


Рисунок 2.6 – Показники вираженості різних проявів соціальної тривоги студентів за «Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії» О. Сагалакової та Д. Труєвцева, %

У результаті аналізу даних таблиці 2.3 та рисунку 2.6 з'ясовано, що найвищий рівень прояву соціальної тривоги виявлено за шкалою 2 «Соціальна тривога в експертно-ситуаційних оціночних ситуаціях» (70,1%). Такі результати свідчать про те, що здобувачі вищої освіти мають високий рівень тривоги в ситуаціях оцінки та вибору, і ця тривога впливає на їх здатність приймати рішення та впевнено діяти у соціальних ситуаціях, де необхідно робити важливі вибори або визначати власну позицію.

У 51% респондентів спостерігається підвищений рівень за шкалою 4 «Соціальна тривога через страх критики». Студенти з високими результатами за цією шкалою схильні переживати страх перед критикою та боятися негативної оцінки своєї поведінки, вигляду чи рішень. Такий страх перед критикою може призвести до уникання соціальних ситуацій, в яких можливий осуд інших, або

призвести до постійного старання задовольнити очікування інших, навіть на шкоду власних потреб і бажань. Тобто результати за цією шкалою свідчать про важливий аспект соціальної тривоги, який впливає на якість міжособистісних відносин і самопочуття особи.

За шкалою 1 «Соціальна тривога у ситуації підвищеної уваги» і шкалою 5 «Уникнення контакту під час взаємодії у суб'єктивно значущих ситуаціях» студентська молодь продемонструвала помірний рівень соціальної тривоги. Помірний рівень соціальної тривоги за шкалою 1 «Соціальна тривога у ситуації підвищеної уваги» (45,9%) пов'язаний зі страхом перед судженнями або оцінкою інших людей. Такий рівень тривоги може бути нормальною реакцією на ситуації, де важливо показати себе з найкращого боку або де є підвищений рівень вимог. Однак важливо виявляти стрес та тривогу в таких ситуаціях і розвивати стратегії для подолання цієї тривоги, якщо вона перешкоджає нормальному функціонуванню в повсякденному житті.

Помірний рівень соціальної тривоги за шкалою 5 «Уникнення контакту під час взаємодії у суб'єктивно значущих ситуаціях» (47,8%) свідчить про схильність респондентів до певного уникнення соціальних ситуацій, тобто вони відчувають тривогу у ситуаціях, де потрібно вступати у взаємодію з іншими, особливо в тих, які для них є важливими. Студенти можуть долати ці обмеження та функціонувати в соціальних ситуаціях, але можуть потребувати певного рівня підтримки або навичок управління тривогою для досягнення більшої комфортності в таких ситуаціях.

Варто зауважити, що помірний рівень тривоги ще не є серйозною або клінічною соціофобією.

Як показали результати діагностики, найменше здобувачі вищої освіти переживають соціальну тривогу через страх відторгнення. Це може свідчити про досить здорове соціальне функціонування та відсутність серйозних проблем із страхами чи тривогою, пов'язаними зі стосунками з іншими людьми.

Отже, у результаті діагностики особливостей соціальної тривоги та соціофобії за шкалами «Опитувальника соціальної тривоги та соціофобії»

О. Сагалакової та Д. Труєвцева виявлено, що студенти проявляють різні рівні тривоги в різних аспектах, які важливо враховувати при подальшій роботі та психокорекційних програмах з цією категорією респондентів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про необхідність розробки психокорекційної програми, спрямованої на подолання соціальних страхів у студентської молоді в умовах війни.

2.3 Психокорекційна програма подолання соціальних страхів студентської молоді в умовах війни

Сьогодні в психологічній допомозі широко використовується поняття «психологічна корекція», але існують різні підходи до його розуміння. Деякі вчені розглядають психологічну корекцію як засіб запобігання нервово-психічним порушенням у дітей (А. Співаковська). Інші вбачають її як метод впливу, спрямований на створення оптимальних умов для розвитку потенціалу дитини (Г. Бурменська, О. Караванова, А. Лідерс). Також є погляди, що психологічна корекція включає набір прийомів, які використовуються для виправлення психіки або поведінки психічно здорової людини (Р. Немов).

Науковці О. Осика, К. Осика зазначають, що психокорекція («виправлення», «внесення поправок») – це метод надання психологічної підтримки, спрямований на виправлення або покращення негативних аспектів емоційного, інтелектуального та поведінкового розвитку особистості. Цей підхід включає в себе систему заходів та методів, що дозволяють впливати на психологічний стан і функціонування особистості з метою виправлення недоліків та покращення її якості життя [40].

Принципи психокорекційної роботи, визначені та обґрунтовані такими дослідниками, як Б. Ананьєв, Л. Божович, Л. Виготський, П. Гальперін В. Давидов та ін., передбачають вплив на психологічний стан людини з метою покращення її психічного благополуччя.

Основні принципи психокорекційної роботи включають:

- індивідуальний підхід полягає у тому, що кожна людина є унікальною, а тому психокорекція повинна враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного клієнта;
- комплексність – психокорекція охоплює різні аспекти психічного стану, включаючи емоції, думки, поведінку та фізичне самопочуття;
- етичність вимагає при роботі з клієнтом дотримання етичних стандартів, включаючи конфіденційність і повагу до особистості;
- ефективність – психокорекція спрямована на досягнення конкретних позитивних результатів у виправленні або поліпшенні психічного стану;
- поступовість передбачає ступінчасту роботу над проблемою;
- адаптивність передбачає зміну психокорекційних методів відповідно до розвитку ситуації і потреб клієнта;
- співпраця спрямована на взаємодію між клієнтом і психокорекційним фахівцем і передбачає спільну роботу над вирішенням проблеми;
- зворотний зв'язок передбачає включення клієнта у процес прийняття рішень і пояснення змін у його психічному стані;
- наукова обґрунтованість спрямована на використання наукових підходів і доказових методів у роботі з клієнтом;
- постійне навчання – психокорекційні фахівці постійно покращують свої навички та знання, щоб надавати якісну допомогу клієнтам;
- позитивна орієнтація спрямована на підвищення позитивних емоцій, самооцінки та загального самопочуття клієнта в процесі психокорекційної роботи;
- ресурсорієнтованість передбачає врахування наявних ресурсів і можливостей клієнта для подолання проблеми під час психокорекційної роботи;
- зосередженість на майбутньому – психокорекція спрямована на створення позитивних перспектив та досягнення майбутніх цілей;
- самовизначення – клієнт виявляє активну участь у визначенні своїх цілей і шляхів досягнення;

– співпереживання передбачає прояв психокорекційним фахівцем співчуття та розуміння до клієнта, підтримуючи його на шляху до покращення психічного стану.

Дотримання цих принципів допоможе створити ефективну для конкретного клієнта психокорекційну стратегію.

Ці принципи вказують на те, що особистість представляє собою цілісну психологічну систему, що формується протягом життя людини на основі вивчення суспільних норм і моделей поведінки. Психологічний розвиток та формування особистості студента відбуваються завдяки взаємодії з однолітками та викладачами, особливо в контексті діяльності, що є провідною на даному етапі розвитку.

У студентському віці освіта відіграє ключову роль у здобутті професійних знань і навичок. З правильною організацією навчальної діяльності всі здорові молоді люди мають можливість розвивати та коригувати відхилення від норми, включаючи соціальний страх і тривожність. Результати психокорекційної роботи значною мірою залежать від її ефективності та організації.

Погоджуємося із думкою науковців, що правильно організована корекційна робота передбачає створення довіри між здобувачами вищої освіти та викладачами. Це дозволяє студентам бути більш зацікавленими у заняттях корекцією та підтримує їхню мотивацію для участі у цьому процесі.

При складанні психокорекційних програм варто дотримуватись відповідних вимог, а саме:

1. Визначення мети: спочатку потрібно чітко визначити, що саме потрібно досягти через корекційну роботу.
2. Складання завдань: сформулювати конкретні завдання, які допоможуть досягнути мети.
3. Стратегія і тактика: розробити план дій та методи, якими будуть досягнуті поставлені завдання.
4. Форма роботи з клієнтом: визначити, яким чином буде взаємодія з особою, що потребує корекції.

5. Вибір методів і технік: обрати специфічні психологічні методи та техніки, які використовуватимуться для досягнення завдань.

6. Планування часу: визначити, який час потрібен для реалізації програми корекції.

7. Частота зустрічей: визначити, як часто будуть проводитися зустрічі з клієнтом.

8. Зміст занять: специфікувати теми та завдання для кожного заняття.

9. Участь інших осіб: визначити, чи будуть інші особи включені в процес корекції та яка буде їх роль.

10. Підготовка матеріалів і обладнання: забезпечити необхідними матеріалами й обладнанням для проведення корекційних заходів [40].

Ці кроки визначають послідовність та специфіку роботи психолога чи консультанта над корекцією психологічних аспектів особистості.

Дослідження психологічних особливостей прояву соціальних страхів у студентської молоді показали, що для успішної корекції та подолання цих страхів варто здійснювати:

- підвищення самооцінки здобувачів вищої освіти;
- розвиток комунікативних умінь, що допомагають взаємодіяти соціально впевнено;
- навчання методів розслаблення м'язів і емоційного стресу.
- практику самоконтролю у важливих ситуаціях, які можуть викликати тривогу;
- зменшення агресивності в стосунках з однолітками та розвиток навичок побудови позитивних взаємин.

Мета психокорекційної програми полягає у наданні підтримки та навчання студентській молоді, яка переживає соціальні страхи, способів подолання цих страхів, а також розвиток їхньої емоційної стійкості та резильєнтності в умовах невпевненості та напруженості в складних ситуаціях.

Завдання корекційної програми :

1. Сприяти розвитку навичок управління емоційними станами та самоконтролю;
2. Формувати адекватну самооцінку;
3. Підвищувати навички успішного міжособистісного спілкування і партнерства з іншими особами;
4. Зменшити рівень емоційного напруження;
5. Сприяти розумінню особистої відповідальності за власне життя.

Форма: групові заняття (6 – 12 студентів).

Корекційна програма розрахована на 8 занять.

Тривалість занять: 90 хв. кожне.

Очікуваний результат:

- позитивні зміни в поведінці;
- зниження рівня тривожності;
- розвиток навичок самоконтролю та регулювання емоцій;
- стійка й адекватна самооцінка;
- оволодіння навичками ефективного міжособистісного спілкування.

Корекційно-розвивальна програма (Додаток А) включає комплекс ретельно підібраних ігор і вправ, спрямованих на досягнення таких цілей, як розуміння себе, виявлення свого місця у світі, формування адекватної самооцінки, покращення емоційної стабільності, розвиток навичок ефективного спілкування з оточуючими людьми, а також формування адекватного підходу до оцінок і думок інших людей. Крім того, програма сприяє розвитку навичок планування дій і життя, а також вчить приймати відповідальність за свої вчинки, вона надає можливість аналізувати повсякденні конфлікти і навчає, як ефективно управляти собою в неприємних або стресових ситуаціях.

Ця програма особливо корисна для студентів закладів вищої освіти, в яких виявлено рівень страхів вище норми.

Хронометраж вправ психокорекційної програми висвітлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Хронометраж вправ психокорекційної програми

№ з/п	Зміст діяльності	Необхідні матеріали	Час/хв.
Заняття 1. Знайомство			
1.1	Відкриття	-	5
1.2	Обговорення організаційних моментів	-	5
1.3	Вправа «Моє ім'я»	-	10
1.4	Колаж «Хто Я»	вирізки з журналів, газет	15
1.5	Вправа «Життєві цінності»	аркуш паперу, ручка	10
1.6	Вправа «Колективна асоціація»	аркуш паперу, ручка	10
1.7	Вправа «Символічне дерево ідентичності»	аркуш паперу, фломастери, кольорові олівці	15
1.8	Рольова гра	-	10
1.9	Вправа на завершення «Сьогодні я дізнався, що...»	волосінь, бісер	10
Заняття 2. Інтеграція свого власного «Я-образу», прийняття себе			
2.1	Привітання	-	5
2.2	Список подяки	аркуш паперу, ручка	10
2.3	Вправа «Позитивні афірмації»	-	10
2.4	Дихальна вправа «4-7-8»	-	10
2.5	Вправа «Маска»	аркуш паперу, маркери, фломастери, кольорові олівці	15
2.6	Вправа «Аукціон»	картки з завданнями	15
2.7	Вправа «Відро для сміття»	відро, м'ячики	15
2.8	Медитація та візуалізація	ноутбук	10

Заняття 3. Покращення самопізнання та вираження почуттів			
3.1	Привітання	-	5
3.2	Вправа «Список досягнень»	аркуш паперу, ручка	15
3.3	Вправа «Лист до себе»	аркуш паперу, ручка	15
3.4	Вправа «Дзеркала»	дзеркала	15
3.5	Медитація на самолюбів	ноутбук	15
3.6	Вправа «Малювання каракулів»	аркуш паперу, фломастери, кольорові олівці	15
3.7	Вправа на завершення «Сьогодні я дізнався, що...»	волосінь, бісер	10
Заняття 4. Розуміння свого стану та стану інших			
4.1	Привітання	-	5
4.2	Вправа «Асоціаційна карта»	аркуш паперу, ручка	15
4.3	Інтерв'ю «Життєвий шлях»	-	15
4.4	Вправа «Своя мелодія»	-	15
4.5	Вправа «Мій пластиліновий страх»	пластилін	20
4.6	Вправа «Зв'язуюча нитка»	аркуш паперу, ручка	20
Заняття 5. Вираження своїх почуттів і емоцій			
5.1	Привітання	-	5
5.2	Вправа «Малюємо відчуття»	аркуш паперу, фломастери, кольорові олівці	15
5.3	Вправа «Оksamитові ручки»	-	15
5.4	Вправа «Зрозумій мене і передай іншим»	-	15
5.5	Вправа «Аналіз обличчя»	фотографії людей	20
5.6	Вправа «Спостереження за тілесними відчуттями»	-	10

5.7	Вправа на завершення «Сьогодні я дізнався, що...»	волосінь, бісер	10
Заняття 6. Підвищення впевненості			
6.1	Привітання	-	5
6.2	Вправа «Впевненість у собі»	-	15
6.3	Вправа «Шукаю друга»	-	15
6.4	Вправа «Три портрети»	аркуш паперу, фломастери, кольорові олівці	15
6.5	Вправа «Мій портрет у променях сонця»	аркуш паперу, фломастери, кольорові олівці	15
6.6	Вправа «Позитивний щоденник»	блокнот	15
6.7	Вправа на завершення «Сьогодні я дізнався, що...»	волосінь, бісер	10
Заняття 7. Підвищення самооцінки			
7.1	Привітання	-	5
7.2	Вправа «Я – дублер»	-	15
7.3	Вправа «Позитивні підтвердження»	аркуш паперу, ручка	15
7.4	Вправа «Я – зірка»	-	15
7.5	Вправа «А окрім того»	-	15
7.6	Шкала самооцінки	аркуш паперу, ручка	15
7.7	Вправа на завершення «Сьогодні я дізнався, що...»	волосінь, бісер	10
Заняття 8. Узагальнення та закріплення отриманих знань і умінь			
8.1	Привітання	-	5
8.2	Вправа «Символічна церемонія закінчення»	-	15
8.3	Динамічні вправи	-	15

8.4	Подяка та плани на майбутнє	-	15
8.5	Вправа «Намалюємо життя»	аркуш паперу, фломастери, кольорові олівці	20
8.6	Вправа «Музично-образна релаксація» (відеоролик із зображенням природи або тварин)	ноутбук	20

Таким чином, розроблена психокорекційна програма спрямована на розвиток навичок самооцінки й адекватного ставлення до оцінок і думок інших людей, зниження емоційного напруження, підвищення рівня впевненості в собі, виховання усвідомлення особистої відповідальності за своє життя, формування вмінь і навичок регуляції емоційних станів і самоконтролю, розвиток вміння ефективно спілкуватися та співпрацювати з іншими, отримання позитивних поведінкових змін, збільшення саморефлексії та розуміння себе, пошук шляхів досягнення цілей і бажаних змін у житті, підвищення рівня позитивного мислення та стимулювання саморозвитку, що, в свою чергу, сприятиме подоланню соціальних страхів у студентської молоді в умовах війни.

Висновки до розділу

Дослідження було проведене на факультеті міжнародних відносин і права Хмельницького національного університету серед студентів другого та третього курсу, які навчаються за спеціальністю Середня освіта. Англійська мова та література. Загалом в дослідженні взяли участь 37 студентів, із них 35 дівчат і 2 хлопці.

У нашому дослідженні було використано комплекс методик, що включав: модифіковану методику Ч. Спілбергера для вимірювання рівня тривожності; методику для вивчення самооцінки, розроблену Г. Казанцевою; методику Ю. Щербатих і Е. Івлевої для аналізу ієрархічної структури актуальних страхів

особистості, а також опитувальник для вимірювання соціальної тривоги та соціофобії, розроблений О. Сагалаковою та Д. Труєвцевим.

Відповідно до методики «Визначення рівня своєї самооцінки» Г. Казанцевої, було встановлено, що приблизно половина студентів має адекватну самооцінку. Однак інша половина студентів поділяється на дві групи: ті, у кого самооцінка завищена, і ті, у кого вона занижена. Надмірно завищена або занижена самооцінка впливає на здатність до саморегуляції і самоконтролю.

Результати діагностики тривожності, проведеної за методикою «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна, вказують на різні реакції студентської молоді на стресові фактори. Приблизно половина студентів виявила високий рівень ситуативної тривожності (48,3%), а особистісна тривожність була характерною для 27,8% учасників дослідження. З іншого боку, середній рівень особистісної тривожності спостерігався у 58,7% респондентів, а ситуативної тривожності – у 43,5%. Також було виявлено, що певна частина студентів має низький рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності, навіть в умовах серйозних соціальних стресорів, таких як війна.

Результати дослідження, проведеного з використанням «Опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих і Є. Івлевої, підтверджують наявність різних рівнів тривожності серед студентської молоді в умовах війни. Головними об'єктами страху у цьому контексті є війна, майбутнє та смерть.

Аналіз результатів за «Опитувальником соціальної тривоги та соціофобії» О. Сагалакової та Д. Труєвцева вказує на високу поширеність соціальної тривоги серед студентів, які навчаються на спеціальності 014 Середня освіта. Більшість з них мають або високий, або підвищений рівень цього виду тривоги. Це свідчить про наявність психологічного дискомфорту та тривожності у соціальних ситуаціях серед студентів, що може впливати на їхній навчальний і життєвий досвід.

Аналіз результатів дослідження за вищезначеними методиками сприяв розробці психокорекційної програми, спрямованої на подолання соціальних страхів у студентської молоді в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Здійснений нами теоретичний аналіз наукової літератури дозволив виявити, що студентська молодь переживає період, коли формується її загальна емоційна налаштованість і базові навички емоційної культури. Під час цього етапу здобувачі вищої освіти стикаються зі значними змінами в своїй емоційній сфері, оскільки часто відчують різні види страхів, зокрема соціальні, які можуть перешкоджати гармонійному розвитку майбутнього фахівця.

З'ясовано, що соціальний страх являє собою емоційний стан, що виникає у відповідь на загрозу або тривожні ситуації, пов'язані з соціальними взаємодіями, невизнанням або критикою інших людей, відчуттям небезпеки або невпевненості в соціальних ситуаціях.

Аналіз визначеної джерельної бази дозволив виділити низку факторів, що впливають на виникнення та формування страхів у студентської молоді, а саме: невизначеність майбутнього для молодих людей, особливо коли вони шукають свій соціальний статус і прагнуть до самостійності; недостатня розвиненість навичок самооцінки та саморегуляції; конфліктні відносини; наявність тривожності.

У результаті емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни встановлено, що:

1) Результати дослідження за «Опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих і Є. Івлевої, показали, що у студентської молоді в умовах війни існують різні рівні тривожності. Основними об'єктами страху в цьому контексті є війна, майбутнє та смерть. Інші страхи, такі як страх перед іспитами, страх перед публічними виступами, страх відповідальності та страх бідності, мають менший пріоритет у відповідях респондентів. Це може бути пояснено тим, що в умовах війни та загрози фізичному здоров'ю і навіть життю інші страхи стають більш актуальними та значущими для студентів.

2) Аналіз результатів за «Опитувальником соціальної тривоги та соціофобії» О. Сагалакової та Д. Труєвцева вказує на високу поширеність соціальної тривоги серед студентів спеціальності 014 Середня освіта. Більшість

з них мають або високий, або підвищений рівень тривоги. Це свідчить про наявність психологічного дискомфорту та тривожності у соціальних ситуаціях серед студентів, що може впливати на їхній навчальний і життєвий досвід.

3) Приблизно у половини студентів спеціальності 014 Середня освіта спостерігається адекватна самооцінка. Однак третина респондентів (31,4%) має завищений рівень самооцінки, а 23,1% здобувачів вищої освіти мають занижений рівень самооцінки. Інша половина студентів поділяється на дві групи: ті, у кого самооцінка завищена, і ті, у кого вона занижена. Надмірно завищена або занижена самооцінка впливає на здатність до саморегуляції і самоконтролю.

4) Отримані результати дослідження за методикою «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера (в адаптації Ю. Ханіна) вказують на те, що приблизно половина студентів виявила високий рівень ситуативної тривожності (48,3%), в той час як особистісна тривожність була характерною для 27,8% учасників дослідження. Середній рівень особистісної тривожності спостерігався у 58,7% респондентів, а ситуативної тривожності – у 43,5%. Крім того, була частина студентів, яка мала низький рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності, навіть у важких соціальних обставинах, таких як війна.

Отримані результати дослідження послужили основою для створення психокорекційної програми, спрямованої на подолання соціальних страхів у студентської молоді в умовах війни. Метою програми є розвиток навичок самооцінки й адекватного ставлення до думок інших людей, зменшення рівня емоційного напруження, підвищення впевненості в собі, підвищення усвідомлення особистої відповідальності за своє життя та розвиток навичок регулювання емоційних станів і самоконтролю, розвиток ефективних навичок спілкування та співпраці з іншими, позитивних змін у поведінці, підвищення рівня саморефлексії та саморозуміння, а також на пошук шляхів досягнення цілей та бажаних змін у житті.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Академічний тлумачний словник української мови [Електронний ресурс]. URL: <http://sum.in.ua/>
2. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с
3. Александров П. Соціальні страхи у дзеркалі ЗМІ. *Вісник Львівського університету*. 2011. Вип. 35. С. 270-276.
4. Амплєєва О. М. Аналіз дослідження особливостей страху у студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. С. 5-9.
5. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 3-11.
6. Бацилєва О. В., Резніченко О. О. Особливості психодіагностики страхів у дорослому віці. *Габітус*. Випуск 20. 2020. С. 69-76.
7. Білополий В. В., Лазаренко В. І., Грузін Н. В. Психічне та соціальне здоров'я здобувачів вищої освіти будівельного вишу (ДВНЗ ПДАБА). *Український журнал будівництва та архітектури*. № 6 (006), 2021. С. 87-99.
8. Білоус Р., Лебединська Г. Вплив екзистенційних страхів на смисложиттєві орієнтації у період ранньої юності. *Вісник Львівського університету*. Серія філос.-політолог. студії. 2021. Випуск 34. С. 9-14.
9. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2021. Вип. 4. С. 82-87.
10. Васютинський В. Сім страхів сучасної. *Культурологічний часопис «І»*. 2005. № 37. С. 155-158.
11. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2011. 112 с.
12. Войцехівська О., Міхеєва Л. Особливості соціальних страхів осіб юнацького віку. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта

самотворення в умовах освітнього простору : матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти та молодих науковців, м. Хмельницький, 30 листопада.2023 р. Хмельницький : ХНУ, 2023.

13. Волошок О. Психологічний зміст страхів і тривожності студентської молоді. Тези звітної наукової конференції філософського факультету. Львів, 2021. Вип. 18. С. 179-182.

14. Волошок О. Психологічні детермінанти страхів і тривожності студентської молоді. Тези звітної наукової конференції філософського факультету. Львів, 2022. Вип. 19. С. 143-145.

15. Волошок О. В. Психологічний зміст та особистісні чинники тривожних переживань студентської молоді. *Габітус*. Науковий журнал. Випуск 36. Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 150-154.

16. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я : теорія і практика. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.

17. Гнатишина О. М. Поширеність соціальних страхів серед студентської молоді [Електронний ресурс]. *Актуальные вопросы современной психиатрии и наркологии* : Сборник научных работ Института неврологии, психиатрии и наркологии АМН Украины и Харьковской областной клинической психиатрической больницы № 3 (Сабуровой дачи), посвящённый 210-летию Сабуровой дачи / [под общ. ред. П. Т. Петрюка, А. Н. Бачерикова]. Киев – Харьков, 2010. Т. 5. Режим доступу: <http://www.psychiatry.ua/books/actual/paper023.htm>

18. Горохова Л. В. Страх як екзистенціал буття сучасної людини. *Вісник Житомирського державного університету*. 2010. Вип. 53. С. 33-36.

19. Горохова Л. В. Страх як екзистенціал буття сучасної людини : автореф. дис. канд. філософ. наук : 09.00.03 Житомир, 2012. 18 с.

20. Гузенко В. А. Соціальні страхи в процесі соціалізації особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2015. Випуск 1 (46). С. 96-103.

21. Дефектологічний словник : навчальний посібник / За редакцією В. І. Бондаря, В. М. Синьова. К. : «МП Леся», 2011. 528 с.
22. Євдокімова О. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу. *Наука і освіта*. 2009. №1-2. С. 52-57.
23. Єфіменко С. Психологічні особливості студентського віку. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Сер. : Педагогічні науки, 2012. №103. С. 140-149.
24. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти*. Серія : Соціальні та поведінкові науки, 2017. №4-5. С. 28-40.
25. Заброцький М. М. Вікова психологія. К. : МАУП, 1998. 89 с.
26. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
27. Карпів Т. Особливості страхів чоловіків у період ранньої дорослості. Тези 12-ї науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. Львів, 14-15 травня 2015 року (дата звернення: 20.09.2020).
28. Кокур О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. Посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.
29. Кузнецов М. А., Бабарикіна І. В. Шкільні страхи : Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків : ХНПУ, 2012. 227 с.
30. Кузнецов М. А., Шаповалова В. С. Студентські страхи : Види, структура, динаміка та шляхи корекції. Х. : Вид-во «Діса плюс», 2016. 342 с.
31. Лісневська А., Кезля С. Особливості соціальних страхів осіб юнацького віку з різною мотивацією досягнення. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. праць за матер. III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Херсон, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р. [Електронний ресурс] / ред. колегія : І. Р. Крупник, О. Є. Блинова,

Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С 146-149.

32. Мейжис І. А., Мельничук В. М. Соціальні страхи українців у сучасних умовах розвитку суспільства. *Наукові праці Чорноморського держ. ун-ту імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Серія «Соціологія». 2013. Т. 225. Вип. 213. С. 83-86.

33. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою). URL: https://social-vtl.blogspot.com/2013/05/blog-post_10.html

34. Міхеєва Л., Войцехівська О. Результати дослідження психологічних особливостей прояву соціальних страхів студентської молоді в умовах війни. *Психологічні травелогі*. Науковий журнал. Хмельницький, 2023, № 4 (5). С. 115-123.

35. Мовчан М. Н. Страхи в соціальному середовищі Київської Русі. *Філософські обрії*. 2012. № 27. С. 163-174.

36. Могила А. С. Соціальний страх: психологічне дослідження феномену. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки : Зб. наукових праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. № 38 (62). С. 52-59.

37. Музиченко Л. В. Чинники формування ідентичності в юності. *Наукові записки НаУКМА*. 2003. Т. 22, Ч. 2 : Суспільні науки. С. 296-299.

38. Наугольник Л. Б. Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна / гол. ред. М. М. Цимбалюк. Львів : ЛьвДУВС, 2012. Вип. 2 (1). С. 295-304.

39. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. *Психолог*. 2004. №7 (103). С. 25-30.

40. Осика О. В., Осика К. С. Теорія і практика психокорекційної роботи. Навчальний посібник. Слов'янськ. 2016. 111 с.

41. Петрова А. С. [Особливості психокорекції соціальних страхів у студентів](#) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.

42. Петрова А. С. Комплекс чинників соціальних страхів студентів. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. Том X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 26. С. 611-621.

43. Помиткіна Л. В. Психологічна готовність студентів до визначення власної життєвої позиції. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, 2013. Вип. 19. С. 576-585.

44. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна, В. А. Лавріненко, М. М. Мельничук, О. Г. Мирошник, Н. М. Мишко, В. Ф. Моргун, Л. Г. Перетяцько, М. М. Рева, К. В. Седих, М. М. Тесленко, І. Г. Тітов, Т. Є. Тітова, А. С. Харченко, Н. О. Чайкіна, Т. А. Яновська] ; за ред. К. В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.

45. Резніченко О. О. Класифікація та типологія страхів як теоретико-методологічне підґрунтя для пошуку ефективних напрямків психологічної допомоги. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 18 листоп. 2020 р. / Вінниця, 2020. С. 109-112.

46. Резніченко О. О. Соціально-психологічні особливості прояву страхів у жінок середнього віку. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наук. праць. 2020. Т. 3. № 1. С. 104–110

47. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ : причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*, 2016. №2(2). С. 228-236.

48. Савенкова І. І., Сташевська М. Співвідношення страху з емоційністю. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. Психологічні науки, 2021. № 2 (21). С. 48-52.

49. Савінов В. В., Тітова К. Авторське дослідження базових емоцій особистості «ЕМО-COVID-19» : методика створення, поширення та перші результати. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. № 2(1). 2020. URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-8>.

50. Скаковська А. В. Теоретичні підходи до вивчення дитячих страхів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Випуск 2, Том 1. Херсон, 2018. С. 113-119.

51. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; заг ред. Т. М. Титаренко. НАПН України. ІСПП. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

52. Старовойтенко Н. В. Психологія і педагогіка вищої школи : навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни / авт.-упор. : Н. В. Старовойтенко, В. І. Осипенко, І. А. Чемерис, Л. І. Білик; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси, 2017. 322 с.

53. Стасюк В. В. Поняття страху та його види : спроба детермінації. *Вісник Національного університету оборони України*. № 3 (34). 2013. С. 313-315.

54. Стуліка О. Б., Неделько П. Е. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. № 11 (111). Психологічні науки. 2022. С. 18-22.

55. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров'я : навч. посіб. Чернівці : Книги – XXI, 2009. 296 с.

56. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : [монографія]. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

57. Фальова О. Є. Психологічні проблеми та кризи в розвитку особистості студента. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 7. С.138-141.

58. Цибульська В. І. Особливості прояву життєвої позиції у поведінці осіб юнацького віку. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та

професій в умовах мережевого суспільства: Монографія колективна / За ред. Л. В. Помиткіної, О. П. Хохліної. К. : ТОВ «АльфаПК», 2019. С. 233-238.

59. Шаповалова В. С. Теоретичні аспекти становлення особистості в юнацькому віці. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 4 до Вип. 31, Том I (9) : Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». К. : Гнозис, 2014. С. 294-299.

60. Шеремет М. К., Базима Н. В., Мороз О. В. Мовленнєва тривожність дітей із тяжкими порушеннями мовлення як проблема теорії і практики корекційної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2015. Вип. 29. С. 151-160.

61. Ющенко І. М. Зміни у ієрархічній структурі актуальних страхів молоді у контексті викликів сучасного світу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія, 2021. С. 14-18.

62. Barclay G, Turnberg L. Effect of psychological stress on salt and water transport in the human jejunum. *Gastroenterology*. 1987; 93:91-97.

63. Kashdan T. B., Roberts, J. E. (2004). Social Anxiety's Impact on Affect, Curiosity, and Social Self-Efficacy During a High Self-Focus Social Threat Situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 119-141.

64. Singh K. Tech phobias you never knew existed. 2014. URL: <https://mashable.com/2014/08/02/techphobias> (дата звернення: 03.04.2019).

65. Sheridan E. P., Matarazzo J. D., Boll T. J., Perry N. W., Weiss S. M., Belar S. D. Post-Doctoral Education and Training for Clinical Service Providers in Health Psychology. *Health Psychology*. 1998. № 7. Pp. 1-17.

66. Taylor S. E. *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill, 1991. Vol. 2. P. 5.

67. Ward C. W. Explanatory style among undergraduate students in Christian higher education. Part 1: A single-institution case study. *Christian Higher Education*. 2003. V. 2. № 2. P. 169-185.